อนุสรณ์
ในงานพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ

นางทับทิม พรหมินทะโรจน์

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม
วันจันทร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๘

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๖๗๐๙



สำนักพระราชวัง

๓ พฤษภาคม ๒๕๒๘

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๘ เวลา ๑๗.๓๐ น. พระราชทานเพลิง

อุดมศักดิ์/พิมพ์/หาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๗๐๖๒



สำนักพระราชวัง

๑๖ พฤษภาคม ๒๕๒๘

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานผ้าไตรของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ๕ ไตร และของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ๕ ไตร ไปทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุลในการพระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

<u>วันจันทร์ ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๘</u> เวลา ๑๗.๓๐ น.

บุญสม/พิมพ์/ /ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

พระมหากรุณาธิคุณ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ เป็นกรณีพิเศษ

พระมหากรุณาธิคุณครั้งนี้ นับเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่ดวงวิญญาณของนางทับทิม พรหมินทะโรจน์ และเป็นพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ อย่างหาที่เปรียบมิได้ หากนางทับทิม พรหมินทะโรจน์ มีญาณวิถีอันใดที่สามารถหยั่งทราบได้ คงจะมีความปิติชื่นชมโสมนัส และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าฯ หาที่สุดมิได้

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร ธิดา ขอน้อมเกล้าฯ กราบถวายบังคมแทนเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าฯ ตลอดชั่วกาลนาน

ด้วยได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานผ้าไตร ของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ๕ ไตร และของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ๕ ไตร ทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุลในการพระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร ธิดา ขอพระราชทานกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้า ฯ หาที่สุดมิได้



นางทับทิม พรหมินทะโรจน์

ชาตะ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๔๓

มตะ ๖ เมษายน ๒๕๒๘



คุณแม่เมื่อเป็นนักเรียนสตรีวิทยา แถวกลางคนที่ 3 จากซ้าย



เมื่ออายุ ๑๗ ปี



เมื่ออายุ ๗๕ ปี



เมื่อครั้งเป็นนักเรียนพยาบาลศิริราช (ที่สองจากขวา)



คุณแม่ พร้อมด้วยหัวหน้าพยาบาล อาจารย์แพทย์และเพื่อนร่วมชั้น ศิริราชพยาบาล ในภาพคุณแม่ยืนแถวหลังสุด คนที่สองจากขวามือ. เพื่อนสนิทที่ยืนอยู่ชิดกัน คนถัดมาคือ ท่านผู้หญิงพัว อนุรักษ์ราชมณเฑียร อีกท่านหนึ่งคือ คุณป้าเพทาย พยุงเวช คนที่สามจากซ้าย แถวยืนแถวหน้า



ถ่ายพร้อมกับเพื่อนนักเรียนพยาบาล รุ่น พ.ศ. ๒๔๖๔ คุณแม่ยืนอยู่แถวหน้า คนที่ ๔ จากซ้ายมือ

(ภาพด้วยความเอื้อเฟื้อจากคุณขวัญแก้ว วัชโรทัย)



คุณพ่อกับคุณแม่



ไปทัศนาจรด้วยกัน



คุณแม่และคุณพ่อ กับลูกทั้งสอง ด.ช.ศรีรักษ์ (กอบชัย) และ ด.ญ.นงลักษณ์



กับหลานชาย พ.ศ. ๒๕๐๑



คุณย่ารักหลานหนิ่ง



หนิ่งก็รักคุณย่า

กับหลานสาว พ.ศ. ๒๕๑๒



เมื่อหลานสาวอายุ ๑๔ ปี พ.ศ. ๒๕๒๖





เมื่อลูกชายได้รับพระราชทาน
สายสะพายเส้นแรก



ถวายเงินสมทบทุนสร้าง โรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราช พ.ศ. ๒๕๒๗



เฝ้าสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก
ในวันสมรสหลานชาย ณ ศาลาร้อยปี วัดราชบพิธ



งานเลี้ยงรับรองฉลองสมรสหลานชาย
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๒๗



สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพวงมาลาวางหน้าศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๒๘

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร ธิดา ขอกราบถวายบังคมแทบเบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นเกล้าฯ และหากนางทับทิม พรหมินทะโรจน์ สามารถหยั่งทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ ก็คงจะปลาบปลื้ม และสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้

ร.พ.กรุงเทพ

สารบาญเรื่อง

ขอกราบนมัสการขอบพระทัย สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปรินายก

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ เจ้าพระคุณ สมเด็จพระญาณสังวร และพระเดชพระคุณ พระพุทธพจนวราภรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ ท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์

เจ้าภาพ



อนุสรณ์

ศจ.นพ.กอบชัย พรหมินทะโรจน์ ได้ขอพระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ มารดา เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริย์ ในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๒๘

ในการนี้ ประสงค์จะพิมพ์บทความ เรื่อง "บูชาแม่" เพื่อแจกเป็นที่ระลึกในงาน ยินดีอนุญาตให้พิมพ์ได้ตามความปรารถนา

อนึ่ง นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ ได้เคยตั้งนิธิในทุนบำรุงภิกษุสามเณรวัดราชบพิธส่วนหนึ่ง

ขออำนาจกุศลบุญราสีที่บุตรธิดาได้บำเพ็ญ เพื่ออุทิศแก่นางทับทิม พรหมิน-ทะโรจน์ มาตามลำดับ ร่วมกับการพิมพ์บทความเรื่อง "บูชาแม่" เป็นธรรมบรรณาการ จงสำเร็จเป็นประโยชน์สุข บันดาลความโสมนัสสวัสดี พร้อมทั้งอิฐคุณมนุญผลสถาพรแก่ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ ตามสมควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ สมเจตนาปรารภอุทิศถึงของบุตรธิดา จงทุกประการ.

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม
กรุงเทพมหานคร

ญส

ธรรมานุโมทนา

ในบทสวดทำวัตรเย็นที่พุทธศาสนิกชนรู้จักมีความตอนหนึ่งว่า "พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประกอบแล้วด้วยพระคุณมีความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น มีพระอัธยาศัยประกอบด้วยพระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ พระองค์ใดทรงยังประชุมชนดีให้เบิกบานแล้ว ดังดวงพระอาทิตย์ยังดอกบัวให้บานฉะนั้น ข้าพเจ้าขอไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไม่มีข้าศึก ผู้เป็นจอมชนะ ด้วยเศียรเกล้า พระพุทธเจ้าพระองค์ใดทรงเป็นสรณะอันเกษมสุดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอไหว้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้เป็นที่ตั้งแห่งอนุสสติที่ 1 ด้วยเศียรเกล้า"

พระคุณลักษณะดังกล่าวคือคุณลักษณะของบัณฑิต หรือของนักปราชญ์ พระพุทธเจ้าทรงเป็นนักปราชญ์ที่ยิ่งกว่านักปราชญ์ทั้งหลาย พระธรรมที่ทรงแสดงสั่งสอนคือธรรมของนักปราชญ์ ผู้ปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแม้จะไม่ได้เฝ้าพระองค์ ก็เป็นการคบนักปราชญ์ ซึ่งจักเป็นคุณอย่างยิ่ง สมดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า

ตครํ ว ปลาเสน โย นโร อุปนยฺหนฺติ
ปตฺตานิ สุรภี วายนฺติ เอวํ ธีรูปเสวนา.

คนห่อกฤษณาด้วยใบไม้ แม้ใบไม้ก็หอมด้วยกฤษณาฉันใด การคบกับนักปราชญ์ก็ฉันนั้น

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นจากการศึกษาและปฏิบัติพระธรรมของพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นยอดแห่งนักปราชญ์ ผู้พิมพ์เพื่อเป็นธรรมทานเปรียบได้ดังนำนักปราชญ์มาสู่มวลชน เป็นกุศลยิ่งนัก

นายแพทย์กอบชัย พรหมินทะโรจน์ ได้มาขออนุญาตพิมพ์หนังสือนี้ เพื่อแจกเป็นธรรมานุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ นางทับทิม พรหมินทะโรจน์ ผู้มารดา เพื่อให้เกิดกุศลยิ่งใหญ่แก่ท่านผู้มารดา และเพื่อประโยชน์แก่ท่านผู้มุ่งธรรมทั้งปวง ซึ่งย่อมเป็นไปตามปรารถนา

ขออนุโมทนาสาธุการในกุศลเจตนานี้ ขอกุศลเจตนาจงสัมฤทธิ์.

สธ. พระญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)

วัดบวรนิเวศวิหาร กทม.
มิถุนายน ๒๕๒๘.

คำไว้อาลัย

คุณแม่ ทับทิม พรหมโยธะโรดม์ (คุณหญิงสำเริงฤทธิ์เพชร์) เป็นผู้ใหญ่ที่ทัพเรือเคารพรักนับถือ เป็นเวลา ตั้งแต่ได้พบปะรู้จัก และท่านผู้นี้ร่วมกับที่พักทหารเรือแห่งประเทศไทยในพระบรม-ราชูปถัมภ์อยู่ขณะนี้, ตลอดทัพเรือเป็นผู้คุ้มครองของคุณหญิง กองทัพ พรหมโยธะโรดม์ อยู่เป็นประจำ ตลอดมาอย่างนี้, คุณแม่ก็ได้ให้ความเอื้อเฟื้อ ตลอดมาแก่ทัพเรือ ตลอดมาไม่เสื่อมคลายเลย.

ท่านถึงแก่มรณกรรมไปโดยสงบ. นับว่าเป็นการสูญเสียอันยิ่งใหญ่ ไม่แต่ผู้ที่อยู่ในวงศ์ตระกูลเท่านั้น และข้าพเจ้าขอในพระพุทธศาสนาจงรักษาดวงวิญญาณ อันสงบสุข.

ท่านได้จากไป ในขณะที่ยังมีชีวิต
เป็นนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งมีชื่อเสียงไป
ทั่วโลก, ซึ่งยังจะได้ทำประโยชน์ต่อมหาชนอีก,
และอีกหลายปี, แต่ก็เป็นไปตามกุศลผลบุญ
ของท่าน.

ทักษิณาที่ได้ทำบุญเพิ่มนั้น ว่า
ผลแห่งบุญ เป็นของท่าน.

ขออำนาจแห่งกุศลผลบุญ
ได้ติดตามส่งผล ให้ดวงวิญญาณท่านไป
พรหมโลกเทวโลก ประสบสุขใน
สัมปรายภพ ตลอดไป.

สัญญา ธรรมศักดิ์



คุณแม่

คุณแม่เป็นบุตรสาวคนโตของคุณตา – ขุนพรหมธนาทร (ทองอยู่ หุตะนันทน์) และคุณยาย – มณ

เกิดเมื่อวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๔๓ ที่บ้านตรอกไข่ สำราญราษฎร์ กรุงเทพนี้เอง

มีน้องร่วมบิดา – มารดา คือ

๑. นางพวงศรี พยัคฆะนิธิ (ถึงแก่กรรม)

๒. นางอุทิศ ธรมธัช

๓. พ.ท.กระวี สวัสดิบุตร (ถึงแก่กรรม)

นอกจากนี้ยังมีน้องร่วมบิดาอีก ๓ คน ซึ่งถึงแก่กรรมไปหมดแล้ว

เรียนหนังสือที่โรงเรียนเบญจมราชาลัย และโรงเรียนสตรีวิทยา ต่อมาได้ศึกษาจบจากโรงเรียนพยาบาลและผดุงครรภ์ โรงพยาบาลศิริราช จบรุ่นที่ ๑๔ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๔ และยังจบวิชาอนามัยจากโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ด้วย

เมื่อจบแล้ว ก็ทำงานอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช จนได้เป็นหัวหน้าพยาบาลห้องคลอด และได้ลาออกมาประกอบอาชีพส่วนตัว เมื่อแต่งงานกับคุณพ่อ

คุณพ่อชื่อ จำรัส มีนามสกุลตามที่ได้รับพระราชทาน “พรหมินทะโรจน์” เป็นชาวอยุธยา มาเรียนหนังสือและจบเป็นหมออยู่ที่กรุงเทพ มีความเชี่ยวชาญในโรคตา จนได้เป็น “จักษุแพทย์” หนึ่งในสามคนแรกของเมืองไทย ทำงานอยู่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย ได้รับพระราชทานราชทินนามเป็น “หลวงจำรัสฤทธิแพทย์” และต่อมาเมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง ได้ไปช่วยทำงานให้แก่ราชการทหารด้วย จึงได้รับพระราชทานยศเป็น “พันโท”

แพทย์กับพยาบาลมักจะบุพเพกันฉันใด คุณพ่อกับคุณแม่ก็ฉันนั้น

เมื่อแต่งงานแล้ว คุณแม่ก็ออกจากงานมาช่วยคุณพ่อทำคลีนิค และส่วนตัวคุณแม่เองก็ยังรับทำการผดุงครรภ์ด้วย เพราะในสมัยนั้นยังไม่นิยมการไปคลอดบุตรที่โรงพยาบาลกัน

ผู้ที่คุณแม่ทำคลอดให้ในสมัยนั้น บัดนี้ได้เจริญเติบโต เป็นใหญ่ เป็นโต มีชื่อเสียงอยู่ในหลายวงการ ซึ่งคุณแม่ก็คอยติดตามข่าวท่านเหล่านั้นอยู่เสมอ ทั้งทางหน้าหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์

ธุรกิจอีกอย่างหนึ่งของคุณแม่ในสมัยก่อน คือ ค้าขายอัญมณีประเภทพลอยทับทิม และเพทาย โดยร่วมกับน้องชาย (น้าชัช มาโนช) ซึ่งมีความรู้ความชำนาญในการดูพลอย และเจียรนัยพลอยมาก

สมัยนั้นนอกจากจะขายพลอยให้ฝรั่งที่เดินทางเข้ามาซื้อในเมืองไทยแล้ว ยังมีการส่งออกอีกด้วย

แต่ต่อมาก็เลิกค้าพลอย ไปร่วมลงทุนทำเหมืองแร่ด้วยกันที่ปีล๊อคอีก

จนกระทั่งถึงปัจจุบันคุณแม่ก็ยังเป็นกรรมการบริษัทเหมืองแร่ และไปประชุมกรรมการอย่างสม่ำเสมอ ประชุมครั้งสุดท้ายก่อนหน้าที่จะสิ้นเพียงเดือนเดียว

คุณแม่ได้ครองชีวิตคู่กับคุณพ่อด้วยดีเรื่อยมา จนกระทั่งคุณพ่อจากไปเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ ขณะที่มีอายุได้ ๕๓ ปี ด้วยโรคความดันโลหิตสูง

คุณแม่มีความเศร้าโศกมากในระยะนั้น

เพื่อระลึกถึงคุณพ่อ คุณแม่ได้ทำบุญให้หลายอย่างหลายประการ เช่นสมทบทุนสร้างห้องคนไข้ตา ที่ตึกจุมภฏพงษ์บริพัตร โรงพยาบาลจุฬา ฯ ในนามของ "จำรัส พรหมินทะโรจน์", ตั้งทุน "จำรัสฤทธิแพทย์" แก่คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้ดอกผลเป็นรางวัล นิสิตแพทย์ที่สอบได้คะแนนเป็นเยี่ยมในวิชาจักษุวิทยาเป็นประจำมาทุกปี

นอกจากนั้น ต่อมายังได้ตั้งมูลนิธิ "จำรัสฤทธิแพทย์" เพื่อถวายเป็นค่าภัตตาหารแก่พระสงฆ์ในวัดราชบพิธ, สมทบทุนสร้างโรงพยาบาลสมเด็จพระ-สังฆราช จังหวัดอยุธยา, ตั้งมูลนิธิไว้ที่วัดชนะสงคราม เพื่อเป็นค่าภัตตาหารและเพื่อการศึกษาพระปริยัติธรรม เป็นต้น

คุณแม่มีลูก ๒ คน คือ

๑. ศาสตราจารย์ นายแพทย์ กอบชัย พรหมินทะโรจน์ สมรสกับ น.ส.เกษมสุข พยัคฆะนิธิ

มีบุตร ๑ คน คือ นายสิริพรหม พรหมินทะโรจน์ (M.B.P.A. เกียรตินิยม) สมรสกับ น.ส.ปิยะลักษณ์ วิริยะพานิช (M.Sc. Computer Science)

๒. นางนงลักษณ์ สมรสกับนายวรัชย์ โกษากุล

มีธิดา ๑ คน คือ น.ส.วรลักษณ์ โกษากุล (กำลังศึกษา ม.๖ – รร.เตรียมอุดมศึกษา)

ถึงคุณแม่จะมีลูกและหลานน้อย แต่ในฐานะที่เป็นพี่สาวคนโต และคุณยายเสียตั้งแต่ยังเล็ก จึงต้องมีหน้าที่ช่วยเลี้ยงน้อง ๆ และก็ในฐานะพี่ผู้มีหลักฐานอยู่ในกรุงเทพตลอดมา คุณแม่จึงรับหลาน ๆ จากต่างจังหวัดมาอยู่ด้วยเพื่อเรียนหนังสือ บ้านเราจึงไม่เหงา มีสมาชิกไม่ต่ำกว่า ๒๐ – ๓๐ คน เสมอมา

คุณแม่เอาใจใส่เลี้ยงดูหลานเหล่านี้เป็นอย่างดี รวมไปถึงคอยติดตามผลการเรียนอย่างใกล้ชิด ทำให้คุณแม่ได้รู้จักกับมาสเตอร์โรงเรียนฝรั่งมีชื่อหลายคน ก็เพราะหลาน ๆ เรียนอยู่ที่โรงเรียนนั้น ตลอดจนถึงในบางครั้ง ติดตามไปดูหลานชายถึงในคณะวิศว ฯ ที่จุฬา ฯ ว่าเข้าห้องเรียนหรือเปล่า ทำให้เพื่อน ๆ ของลูกหลานรู้จักคุณแม่แทบทุกคน

การเอาใจใส่ดูแลของคุณแม่นี้ ทำให้บรรดาหลาน ๆ ทั้งหลายสำเร็จเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล อาจารย์ วิศวกร พ่อค้า และข้าราชการที่ประสบความสำเร็จในชีวิตโดยถ้วนหน้า

นอกจากเลี้ยงลูก – หลานแล้ว คุณแม่ยังเลี้ยงเด็กหลายรุ่น หลายสมัย จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีลูกเต้าแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามถนัดของตน

ฉะนั้นในระยะหลังนี้ แม้เพื่อนสนิทของคุณแม่จะค่อย ๆ จากไป คุณแม่ก็ไม่เหงา เพราะมีลูก หลาน และเด็ก ๆ ทั้งหลาย ไปมาหาสู่เป็นประจำ และคุณแม่ก็เป็นสุขอยู่กับ "การให้" มากกว่า "การรับ" ทำให้ลูก ๆ ต้องคิดหนักเมื่อใกล้ถึงวันเกิดคุณแม่ วันปีใหม่หรือวันสงกรานต์ว่าจะหาอะไรให้คุณแม่ดี

"การให้" ของคุณแม่ มิใช่เพียงทรัพย์สินเงินทอง แต่หากยังเป็นคำแนะนำ คำสั่งสอน คำพูด ซึ่งสามารถปลอบประโลมใจให้ผู้ที่ได้รับฟังผ่อนจากร้อนกลายเป็นเย็นได้

"การให้" ของคุณแม่นั้น "ให้" แม้เมื่อจากไปแล้ว คือ แก้วตาที่สามารถทำให้บุคคลอีก ๒ คนได้เห็นโลกสดใสขึ้น สมกับที่คุณแม่มีทั้งสามีและลูกชาย ที่ได้เป็น "จักษุแพทย์" ทั้งคู่ และลูกชายของคุณแม่ก็ช่วยงานศูนย์ดวงตา สภากาชาดไทยมาหลายปี ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งจนถึงปัจจุบัน

ความสุขใน "การให้" ต่อคนในแวดวงของคุณแม่นี้ คงจะเนื่องมาจากการมี "ธรรมะ" ในใจของคุณแม่นั่นเอง เพราะถึงแม้ในระยะหลังที่มีอายุมากขึ้น ไม่สะดวกต่อการไปไหนมาไหนคนเดียว คุณแม่จะไม่ค่อยได้ไปวัดเป็นประจำดังแต่ก่อน แต่คุณแม่ก็เป็นศิษย์วิปัสสนารุ่นแรก ๆ ของวัดมหาธาตุ ฯ ตั้งแต่ครั้งท่านอาจารย์ใหญ่จากพม่ามาเริ่มสอนที่วัดนั้น ซึ่งลูกยังจำได้ดีในสมัยที่ได้เคยติดตามคุณแม่ไปวัดมหาธาตุ ทางส่วนที่ทำไว้สำหรับผู้ไปทำสมาธิ ยังจำได้ถึงความสุขอันเกิดจากความสงบในสถานที่นั้นได้ดี ทั้ง ๆ ที่ถัดกำแพงวัดออกไปก็เป็นตลาดนัดสนามหลวง ที่กำลังติดตลาดกันจอแจ

คุณแม่มักจะสอนลูกหลานอยู่เสมอให้หัดทำสมาธิ และให้มี "สติ" อยู่ตลอดเวลา

คุณแม่เป็นคนขยัน ตื่นแต่เช้าและนั่งทำงานตลอดวัน เป็นประเภทนอนกลางวันไม่เป็น ทั้ง ๆ ที่เมื่ออายุมากขึ้น ลูก ๆ ขอให้พักผ่อนบ้าง ตื่นสาย ๆ ก็ได้ แต่ปรากฏว่าคุณแม่ตื่นก่อนลูกเสียอีก ซ้ำยังขึ้นนอนทีหลังลูกด้วย ทั้ง ๆ ที่ลูกก็ต้องรีบไปทำงานให้ทันแปดโมงครึ่ง แต่เมื่อลูกแต่งตัวเสร็จจะไปทำงานนั้น คุณแม่นั่งโต๊ะทำงานก่อนลูกเสียอีก ซึ่งก็เป็นกิจวัตรที่ลูกทั้งสองจะได้ "ธุ" ลาไปทำงานตอนเช้า และ "ธุ" สวัสดีตอนเย็น เมื่อกลับจากทำงานเป็นประจำ ซึ่งก็เป็นการเริ่มต้นวันที่ดี และเป็นมงคลอย่างยิ่งแก่ลูก เพราะเมื่อลูกลาไปทำงานนั้น ก็ได้รับพรจากคุณแม่อยู่เสมอ

คุณแม่มีเพื่อนสนิทที่รักกันเสมือนญาติอยู่หลายท่าน คุณป้าท่านผู้หญิงพัว อนุรักษ์ราชมณเฑียร ก็เป็นท่านหนึ่ง และท่านก็เพิ่งไปเยี่ยมเยียนคุณแม่ที่บ้าน เมื่อวันที่ ๑ เมษายน ก่อนหน้าที่คุณแม่จะจากไปเพียง ๕ วันเท่านั้นเอง และก็คงไม่นึกว่าจะเป็นครั้งสุดท้ายที่จะได้พบกัน

วันที่ ๓ เมษายน ลูกไปงานพระราชทานเพลิงศพบิดา ท่านนายพลท่านหนึ่ง ได้อ่านประวัติของท่านผู้นั้นแล้ว ลูกก็ใจชื้น เพราะท่านผู้นั้นท่านสิ้นเมื่ออายุ ๑๐๕ ปี โดยมีสุขภาพสมบูรณ์

ลูกนึก "ขอ" อยู่ในใจว่า เพราะคุณแม่มีสุขภาพสมบูรณ์ยิ่ง ไม่มีโรคประจำตัวเลย จะไม่ขอให้อยู่จนทำลายสถิติโลก เช่น ๑๑๐ – ๑๒๐ ปีหรอก "ขอ" เพียงเท่าท่านผู้นั้น คือ ๑๐๕ ปีก็พอ

แล้วก็นึกดีใจว่า จะได้อยู่ด้วยกันอีกถึง ๒๐ ปี

แต่ใครเล่าจะนึกว่า เวลาที่ลูก "ขอ" ว่า ๒๐ ปีนั้น จะมีเพียงแค่ ๒ วันเท่านั้นเอง เพราะเช้ามืดวันที่ ๖ เมษายน คุณแม่ก็จากไปอย่างเงียบเชียบ ไม่ทันที่ลูก หรือใคร ๆ จะได้รักษาพยาบาล

แม้การจากไปของคุณแม่ จะเป็นไปอย่างสงบ เป็นการจากที่ใคร ๆ ว่า "จากไปดี"

แต่ก็เป็นการจากที่กระทันหัน สุดที่จะคิดให้ยอมรับได้

แม้จะรู้อยู่แก่ใจว่า สักวันหนึ่ง จะต้องถึง – วันนี้

แต่ลูกก็สุดที่จะทำใจได้ – แม้กระทั่งบัดนี้

□□□

พระนิพนธ์

สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ
(วาสนมหาเถระ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

บูชาแม่

แม่ของเรา เฝ้าเลี้ยง เพียงเลือดอก
ถนอมกก กอดรับ ประทับขวัญ
แต่ยังเป็น เลือดก้อน นอนในครรภ์
แม่เฝ้าหวั่น ใจประคอง ป้องกันมา

กว่าจะนั่ง ยืนเดิน เหลือเกินทุกข์
แม่ปล้ำปลุก กล่อมเกลี้ยง เลี้ยงรักษา
จนเติบใหญ่ แม่ไม่ ระอิดระอา
ปานแก้วตา ของแม่ แผ่การุญ

แม่รักลูก ผูกใจ ไม่รู้สิ้น
เฝ้าถวิล หวังสุข ปลุกใจอุ่น
จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า แสนทารุณ
แม่ไม่ขุ่น อิดหนา ระอาใจ

ยามเห็นหน้า ลูกน้อย แม่พลอยปลื้ม
เหน็ดเหนื่อยลืม เร่งตั้ง กำลังใหญ่
แม่อดอยาก ยากเข็ญ มิเป็นไร
ขอเพียงให้ ลูกสำราญ เบิกบานจริง

แม่ไม่เคย คิดร้าย หมายขวัญลูก
มีแต่ผูก พันรัก เติบหนักยิ่ง
ลูกเจ็บไข้ แม่ไข้ ไม่ทอดทิ้ง
กังวลวิ่ง รักษา กว่าจะคลาย

หากแบ่งไข้ ได้ป่วย แม่ช่วยได้
แม่เต็มใจ รับผูก เพื่อลูกหาย
ลูกร่าเริง แม่บันเทิง สุขสบาย
แม่ยอมตาย แทนลูก ปลูกใจปอง

โอ้พระคุณ แม่อุ่น หัวอกลูก
เฝ้าฝังปลูก ลูกให้ สบายผ่อง
คุณแม่ยิ่ง ดินฟ้า อากาศกอง
ยิ่งเงินทอง เพชรนิล จินดาใด
พระคุณล้น พ้นลูก รำพันถ้วน
เหล่าลูกควร บูชา อย่าไถล
อันมิตรแท้ คือแม่ แน่กว่าใคร
รักลูกเท่า ดวงใจ ของแม่เอง

ใครยังมี แม่อยู่ ดูดูดดื่ม
ปลุกใจปลื้ม เปรมรัก ภักดีเปล่ง
ทะนุถนอม กล่อมมั่น ขวัญละเวง
แม่ลูกเร่ง ฟูมฟัก รักประคอง
แสนชุ่มชื่น รุมใจ ใฝ่เคารพ
เลิศสุขครบ มิตรในเรือน เตือนสนอง
ควรบูชา อย่าให้ท่าน รำคาญปอง
ถนอมใจ ให้ท่านผ่อง แผ้วสำราญ

จงเลี้ยงดู อุปถัมภ์ บำรุงรื่น
ทุกค่ำคืน เคารพ นบนอบท่าน
ด้วยใจยิ่ง กตัญญู บูชาการ
กตเว-ทีสมาน มิ่งมงคล
ยามแม่พราก ตายจาก ไปก่อนเก่า
ลูกควรเฝ้า เทิดทูล พระคุณบ่น
กอบกุศล ผลอุทิศ ติดแม่ตน
และฝึกฝน กุศลกรรม ให้จำเริญ

สุจริต ติดไตร ทวารมั่น
สามัคคี พี่น้องกัน อย่าห่างเหิน
เชิดดำรง วงศ์ตระกูล สมบูรณ์เกิน
แม่จะเพลิน บุญลูก ถูกสมใจ

ยิ่งลูกสุข สำราญ แม่บานชื่น
ลูกตกตื่น ทุกข์ถม แม่ตรมไหม้
ยิ่งลูกมี หลานเหลน เป็นเชื้อไว้
แม่ยิ่งไฝ่ ใจเอ็นดู เฝ้าชูชม

โอ้น้ำใจ ใครจะแน่ เหมือนแม่หนอ
รักลูกก่อ กายลูก ผูกใจบ่ม
แสนเมตตา กรุณา แม่ปรารมภ์
เป็นพระพรหม ของลูกแท้ แม่คนเดียว

ลูกจะขอ ยอบุญ คุณของแม่
ช่วยปกแผ่ คุ้มเกล้า กันเปล่าเปลี่ยว
เกิดภพไหน ชาติใด ใจลูกเหนี่ยว
เป็นลูกแม่ คนนี้เทียว เท่านั้นเอย

☆ ☆ ☆

อาลัยแม่

แม่จ๋าถนอมลูก ปิ่ยะผูกสนิทใจ
นับแต่อุบัติใน คภะเฝ้าระวังกาย
แม้ยังมิทันเห็น มุขะเป็นธิดาชาย
แม่มุ่งผดุงสาย ชิวะแม้นหทัยตน
อดออมถนอมการ บริโภคก็ยอมทน
เผ็ดร้อนกระท้อนผล ทุษะลูกมิยินดี.
แม่ยอมลำบากอา ตมะเมื่อเจริญศรี
แก่ลูกตลอดชี วิตะแม่บำรุงมา
เลือดไรผิไต่ตอม ก็ถนอมระวังผา
สุกทุกประการภา ระระแวดระวังควร
สอนยิ้มยะยั่วเย้า มนะเฝ้าประคองนวล
นอนนั่งและเดินชวน ปิติวอนฉอ้อนชม
แม่สุขสบายใจ ก็เพราะลูกสบายรมย์
ลูกเจ็บพิการบ่ม ทุรทุกข์ทวีตรอม
ใครหนอณะโลกนี้ จะทวีมนัสถนอม
ลูกยิ่งกะแม่จอม คุณะแน่มิแลเห็น
สุดพรรณนาคุณ วรบุญชเนติเป็น
ยิ่งใหญ่ผิใครเว้น สติลืมก็เลวเหลือ
เป็นแม่สิแน่จิต บมิผิดพระคุณเชื่อ
ก่อเกิดกำเนิดเนื้อ ณ อุทรประจำจริง
ควรลูกระลึกรัก คุณะภักดิสูงยิ่ง
เคารพมิทอดทิ้ง ปฏิการฉลองคุณ
นี่คืออุดมมง คละทรงสวัสดิ์บุญ
แก่ลูกจะปลูกสุน ทระทุกทิวาวาร

☆ ☆ ☆

ตาย

คน	ทำประโยชน์ถ้วน	ถี่ภพ
ดี	มากเขาปรารภ	ระลึกรู้
ตาย	ลับต่างนึกนบ	นำโศก เศร้านา
ง่าย	ทราบประวัติกู้	เกียรติครั้งยังเป็น.
คน	อีกชนิดล้วน	เล่ห์กล โกงเอย
ร้าย	ร่ำประทุษผล	ผ่าวร้อน
ตาย	แต่ละครั้งคน	เขาติ เตียนนา
ยาก	จะมีใครอ้อน	โอฐโอ้เสียดาย

☆ ☆ ☆

กตัญญูกตเวที

กตัญญู	รู้บุญ	คุณของท่าน
ที่ประทาน	อุปถัมภ์	บำรุงสม
จนเติบใหญ่	ได้สุข	ปลุกนิยม
ร่ำเรียนศิล–	ปาคม	อุดมศักดิ์.
ระลึกรู้	อยู่ฉะนี้	ทุกวี่วัน
ย่อมเป็นเหตุ	ชวนขยัน	มั่นหมายหนัก
สร้างความดี	เหมือนที่	ท่านจงรัก
ยึดเป็นหลัก	ทำตาม	นำความดี.
กตเว–	ทิตา	นำพาจิต
เตือนให้คิด	สนองคุณ	บุญราศี
ทำตามอย่าง	ท่านสร้าง	ทางดีมี
ยึดเป็นที่	มั่นคง	ปลงใจตาม.

นี่แหละยอด	กตเวที	มีหลักมั่น
เหมือนรับขวัญ	มรดก	ขึ้นยกหาม
สืบต่อดี	ด้วยความดี	ที่งดงาม
ทุกโมงยาม	ย่อมประสิทธิ์	นิมิตคุณ.
ท่านสรรเสริญ	เยินยอ	ก่อปรีดา
น้ำใจใคร	มั่นกล้า	ศรัทธาครุ่น
รู้คุณท่าน	หมั่นตอบแทน	แสนสุดบุญ
เครื่องหมายสุน–	ทรคนดี	ศรีมงคล.

☆ ☆ ☆

ธรรมานุสรณ์

ของ

สมเด็จพระญาณสังวร

วัดบวรนิเวศวิหาร

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในสิกขาสามก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา* ในมรรคมีองค์แปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิรวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่นที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริง ดั่งนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือทางด้านปฏิบัติธรรม มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องฉะนั้นก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิดฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจดั่งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิ และก็จะต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดั่งที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจดังกล่าวนี้ก็จะต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่าในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่าเปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่องอื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้

** ดูอธิบายเรื่องปัญญา*

เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกัน ก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี่แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วย การเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น ฟุ้งซ่านออกไป แล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากระทบหู ก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟังดั่งนี้จะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำการงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นการงานที่ทำทางกายทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านการงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในการงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้จึงทำการงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นการแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในการงานที่พึงทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมดา เหมือนอย่างที่ทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังดิ้นรนกวัดแกว่งกระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดั่งนี้จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความชังบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหวและมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมาจากอารมณ์ดังกล่าวก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำการงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะพึงเห็นได้ว่าในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือเขียนหนังสือ ฟังคำสอนไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้างในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้างที่ชังบ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง ทำให้การเรียนไม่ดี ในการงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์ และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือความรัก ความชัง ความหลงเป็นต้นดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำการงาน

ให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิก็จะเป็นดั่งนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่าย ดังนั้น ความตั้งใจก็ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้นบางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อการงานที่พึงทำตลอดจนถึงต่อกฎหมายต่อศีลธรรม นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บางคราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำใจให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือนกันเพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจ จากอารมณ์โกรธ จากความโกรธดั่งนั้นในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความเคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความหลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก่ใจ คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรัก ชอบ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รักความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธเมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาไว้ว่า อารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วการที่

หัดไว้ก็จะทำให้รู้ลู่ทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดั่งนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี้คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับกิเลส ที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ลุอำนาจของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรัก ความชัง ความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดีได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งก็ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบการงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียน ในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำการงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และก็ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่าท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบจากเสียง และจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่นในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้ และเข้าไปสู่สถานที่นั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบก็ได้ สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก ดำรงสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะเดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้

ในขณะเดียวกันท้องก็จะฟุบลงหรือว่ายุบลงไปเพราะฉะนั้นก็ทำความรู้ลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความรู้ในการหายใจเข้าหายใจออกดูดังนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทางเดินของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาภีดั่งนั้น แต่ว่ากำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดั่งนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕ ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลาย ๆ หนจนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควร ก็ไม่ต้องนับคู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้วก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดั่งนี้เป็นวิธีนับที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่น นับ ๑-๑ จนถึง ๑๐-๑๐ ทีเดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอนไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้องแบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้นจึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมากเกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ หรือ ธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น ทำความรู้เข้ามาให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากระทบเท่านั้น ให้ทำดั่งนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ไว้วันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ

สุขิตา โหนฺตุ นิพฺภยา

อธิบายเรื่องปัญญา

"ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน" นี้เป็นพระพุทธภาษิต เพราะนรชนคือคนเรามีรัตนะคือปัญญาติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นพิเศษกว่าสัตว์ร่วมโลกทั้งหลาย จึงได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ และสามารถอบรมปัญญาให้มากขึ้นได้ด้วย ฉะนั้น คนเราจึงมีความฉลาดสามารถเปลี่ยนภาวะจากความเป็นคนป่ามาเป็นคนเมืองมีความเจริญด้วยอารยธรรมวัฒนธรรม มีบ้านเมือง มีระเบียบ การปกครอง มีศาสนา มีเครื่องบำรุงความสุขทางกายทางใจต่าง ๆ สิ่งทั้งปวงเหล่านี้สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายหามีไม่ ทั้งนี้ด้วยอำนาจของปัญญานี้เอง พระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัญญา แต่ปัญญาที่เป็นรัตนะของนรชนดังกล่าวมานี้พึงทราบว่าจะต้องเป็นปัญญาที่ชอบ มีลักษณะเป็นความฉลาดรู้ ความจัดเจน การวินิจฉัยถูกต้อง สามัญสำนึกดี มีเหตุผลในสิ่งทั้งหลาย ปัญญาที่ชอบดังกล่าวเป็นผลสืบมาจากปัญญาที่มีเป็นพื้นฐานอันได้มาแต่กำเนิดของนรชนอันเรียกว่า สชาติปัญญา และจากการศึกษาอบรมที่ถูกชอบ อันสชาติปัญญานั้นมีพลังอำนาจที่ทำให้ประจักษ์ เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนัก เป็นพลังใจทางปัญญาของบุคคล ถ้าอบรมศึกษาในทางที่ผิด ก็จะเพิ่มความรู้ในทางฉลาดแกมโกง ในทางทำความชั่วร้าย ในทางเบียดเบียนต่าง ๆ ฉะนั้น จึงตรัสสอนไม่ให้ประมาทปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาอบรมศึกษาให้เข้าถึงความจริงตามเหตุและผลในสิ่งทั้งหลาย เพื่อให้บรรลุถึงความชอบถูกต้องในทุก ๆ สิ่ง รวมเข้ากันในมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมาจนได้ตรัสรู้พระธรรม และทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (รวมเข้าเป็นปัญญาสิกขา) สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ (รวมเข้าเป็นศีลสิกขา) สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติ ระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ (รวมเข้าเป็นจิตตสิกขา หรือสมาธิ) มรรคมีองค์ ๘ นี้ ก็เท่ากับปัญญา ศีล สมาธิ นั่นเอง อันแสดงว่า ปัญญาเป็นหัวหน้า แต่ที่แสดงไว้เป็นข้อปฏิบัติโดยลำดับทั่วไป ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา พระพุทธเจ้าได้ตรัสรับรองไว้ด้วยว่า สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เพราะเมื่อมีสัมมาทิฏฐิก็ย่อมรู้เห็นทุก ๆ อย่างว่าผิดหรือถูกอย่างไร และเมื่อมีความเพียรชอบ ความระลึกชอบ เข้าประกอบ ก็จะทำให้มีความเพียร มีสติ ละทุกสิ่ง

ที่ผิด ทำทุกสิ่งที่ถูกให้เกิดขึ้น จนถึงเป็นความถูกต้องสมบูรณ์ แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิเป็นหลัก เป็นที่ตั้งแห่งทุก ๆ ข้อ เพราะจิตที่ไม่มีสมาธิย่อมดิ้นรนกระสับกระส่าย ไม่อาจที่จะใช้ปัญญาอบรมปัญญาที่มีอยู่ให้เจริญขึ้นได้ เหมือนอย่างไฟฉายที่แกว่งไปแกว่งมา ไม่อาจจะส่องอะไรให้มองเห็นชัดเจนได้ จึงต้องทำจิตให้สงบด้วยสมาธิเป็นหลัก ก็จะปฏิบัติให้มรรคทุกข้อแวดล้อมเข้ามา

☆ ☆ ☆

ปัญญาสูงสุด

เรื่องกัมมัฏฐานสำหรับแก้นิวรณ์ เก็บจากคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจากที่มาต่าง ๆ และข้อที่ตรัสกำชับไว้ให้มีเป็นประจำในการปฏิบัติแก้นิวรณ์ทุกข้อ หรือในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกคราว คือ โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย ได้แก่การใช้ปัญญาพิจารณาให้ทราบตระหนักแน่ถึงเหตุผลในการปฏิบัตินั้น ๆ ตามเป็นจริง เมื่อใช้ปัญญาดังนี้ จึงจะไม่ปฏิบัติผิดทาง ทั้งจะไม่หลงตัว ลืมตัว การใช้ปัญญาจึงเท่ากับเป็นการใช้เกราะป้องกันอันตรายอันอาจจะเกิดขึ้นจากความหลงถือเอาผิดดังกล่าว และการใช้ปัญญาก็เป็นการศึกษาธรรมนั่นเอง การฝึกหัดปฏิบัติสมาธิอย่างขาดโยนิโสมนสิการ หรือขาดการใช้ปัญญา ก็เท่ากับไม่เป็นการศึกษาธรรม อาจหลงไปผิดทาง เช่นหลงติดอยู่กับนิมิตที่พบเห็นในสมาธิ หรืออำนาจบางอย่างที่ได้จากสมาธิ ทำให้กัมมัฏฐาน (ที่ถูก) หลุด หรือหลุดจากกัมมัฏฐานได้ง่าย พระพุทธเจ้าตรัสไว้อีกด้วยว่า *"ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก"* การใช้ปัญญาอบรมเพิ่มเติมปัญญาให้ส่องสว่างยิ่งขึ้นโดยลำดับจึงเป็นเหตุให้มองเห็นสัจจะ คือให้รู้แจ้งเห็นจริง ให้บรรลุสุขประโยชน์ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นสูงสุด เพราะปัญญาขั้นสูงสุดคือปัญญาที่สมบูรณ์เต็มที่ย่อมทำให้จิตปภัสสร คือผุดผ่องสว่างเต็มที่ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงและบรรลุสุขประโยชน์สูงสุดเหมือนดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเตือนไว้ว่า *"อย่าประมาทปัญญา"* คือให้ใช้ปัญญานั่นเอง การที่ฝึกฝนใช้ปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว ย่อมปฏิบัติตนไปในทางที่ถูกที่ควรตลอดเวลา โดยปราศจากกิเลสตัณหา เป็นไปโดยอัตโนมัติ

นิวรณ์และกัมมัฏฐานสำหรับแก้

จิตที่ไม่มีสมาธิ ก็เพราะมีนิวรณ์ทำให้ไม่ได้ความสงบ ไม่ใช้ปัญญา จึงจะแสดงนิวรณ์ ๕ และกัมมัฏฐานสำหรับแก้เพิ่มเติม ดังต่อไปนี้

๑. *ความพอใจใฝ่ถึงด้วยอำนาจกิเลสกาม* เรียกว่า*กามฉันทะ* แก้ด้วยเจริญอสุภกัมมัฏฐานพิจารณาซากศพ หรือเจริญกายคตาสติ พิจารณาร่างกายอันยังเป็นให้เป็นของน่าเกลียด

๒. *ความงุ่นง่านด้วยกำลังโทสะ* เรียกรวมว่า *พยาบาท* แก้ด้วยเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา หัดจิตในทางหัดคิดให้เกิดเมตตา สงสาร กรุณา ช่วยเหลือเมื่อมีความสามารถ เกิดความพลอยยินดีไม่ริษยา เกิดความปล่อยวางหยุดใจที่คิดโกรธได้

๓. *ความท้อแท้ หรือคร้าน และความหดหู่ ง่วงงุน* เรียกว่า *ถีนมิทธะ* แก้ด้วยเจริญอนุสสติกัมมัฏฐาน พิจารณาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บ้าง พิจารณาความดีของตนบ้าง เพื่อให้จิตเบิกบาน และมีแก่ใจหวนอุตสาหะ หรือทำอาโลกสัญญากำหนดหมายแสงสว่างให้จิตสว่าง

๔. *ความฟุ้งซ่าน หรือคิดพล่าน และความจืดจาง เร็วหรือความรำคาญ* เรียกว่า *อุทธัจจกุกกุจจะ* แก้ด้วยเพ่งกสิณ กำหนดลมหายใจเข้าออก หัดผูกใจไว้ในอารมณ์เดียว หรือเจริญมรณสติ อันจะทำให้ใจสงบด้วยสังเวช

๕. *ความลังเลไม่แน่ลงได้* เรียกว่า *วิจิกิจฉา* แก้ด้วยเจริญธาตุกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวธรรมที่เป็นอยู่ตามเป็นจริง

อีกอย่างหนึ่ง ทำความกำหนดรู้จิตที่มีนิวรณ์และนิวรณ์ที่มีในจิตกับทั้งโทษ เมื่อเกิดปัญญาความรู้จักนิวรณ์และโทษของนิวรณ์ขึ้น นิวรณ์ก็จะสงบหายไป



หลงตัว ลืมตัว

อนึ่ง ความหลงที่กล่าวข้างต้น มีลักษณะเป็นความง่วงงุนเคลิบเคลิ้มเป็นต้นนั้น เป็นความหลงที่เป็นนิวรณ์ของจิตที่พึงระงับได้ด้วยสมาธิ ยังมีความหลงที่สำคัญยิ่งขึ้นไปกว่า คือ หลงตัว ลืมตัว มีความอวดดีว่าตนเก่ง ซึ่งเกิดขึ้นจากความประมาทไม่ใช้ปัญญา ฉะนั้น ผู้ที่เห็นโทษของความหลงตัว ลืมตัว จึงควรรู้จักใช้ปัญญากับทั้งสติรักษาจิตของตนไว้ให้ดีเป็นนิตย์ มิให้หลงใหลไปในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ในโลกทั้งหลาย เพราะจะทำให้หลงตัวลืมตัว เป็นอันตรายต่อความดีทุกอย่าง เมื่อได้อะไร มีลาภเป็นต้น ก็ให้รู้ว่าได้สิ่งที่มีเกิด มีดับ เมื่อมีการได้ก็ต้องมีการเสีย มีการประจวบก็ต้องมีการพลัดพราก แม้ชีวิตร่างกายของคน เมื่อได้มาก็ต้องเสียไปในที่สุด เมื่อมีปัญญารู้ความจริง เมื่อได้ลาภยศเป็นต้นมา ก็จะไม่หลงใหลในสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ จะไม่หลงตัว ลืมตัว และจะใช้ลาภยศเป็นต้นในทางที่ถูก เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นเมื่อถึงคราวจะเสียก็ไม่เสียใจ ไม่ทำลายตัว จะสามารถรักษาความดีและจิตใจให้มีความสงบ มีสุข ได้อย่างสม่ำเสมอ

☆ ☆ ☆

แสงส่องใจ

การทำใจสำคัญกว่าการทำบุญกุศลอื่นทั้งนั้น

วิธีทำใจให้สงบสบายพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองวิธีหนึ่ง ซึ่งทุกคนทำได้ เพียงตั้งใจจริงที่จะทำเท่านั้น นั่นคือการสวดมนต์ให้นานพอสมควร

การสวดมนต์นั้นไม่ใช่ว่าจะต้องจำได้ขึ้นใจแล้วสวด มีหนังสือเปิดออกอ่านให้ติดต่อกันไปนาน ๆ ก็ได้ผลเช่นกัน คือสามารถทำให้ใจสงบจากกิเลสโลภโกรธหลงได้เช่นเดียวกับท่องจำไว้ได้แล้วสวด

มีเวลาพอสมควรเมื่อใดก็น่าจะสวดมนต์ด้วยการเปิดหนังสือออกอ่าน ถ้าอ่านเพียงเล็กน้อยก็จะไม่ทันเกิดผล ต้องอ่านให้นานสักหน่อย สมาธิจะเกิดได้ เป็นการทำใจให้สงบจากกิเลสด้วยวิธีที่ง่าย

การท่องบทสวดมนต์สั้น ๆ ให้ซ้ำไปซ้ำมา เช่นสวดอิติปิโส หรือ สวากขาโต หรือ สุปฏิปันโน บทใดบทหนึ่ง หรือติดต่อกันทั้งสามบท ซ้ำไปซ้ำมาให้นาน ก็จะเป็นการทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้ เป็นการนำใจให้ไกลจากกิเลสได้ เพราะขณะที่ใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์กิเลสก็ย่อมไม่เกิด ความโลภโกรธหลงจะไม่ปรากฏขึ้นในขณะที่ใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์

หนังสือสวดมนต์ที่มีคำแปลนั้น ถ้าผู้สวดจะอ่านคำแปลให้เข้าใจด้วยก็จะได้ข้อสอนใจที่ดียิ่ง เพราะบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นคำวิงวอนขออะไรจากพระพุทธเจ้า แต่เป็นการสอนให้ประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งถ้าปฏิบัติตามก็จะเป็นการทำใจให้สะอาดผ่องแผ้วยิ่งขึ้นทุกทีตามควรแก่การปฏิบัติ เป็นพรประเสริฐที่ไม่ต้องขอจากผู้ใด ทุกคนสามารถให้แก่ตนเองได้

ความทุกข์จะต้องมีตราบที่กิเลสสามกองคือโลภโกรธหลงมี เมื่อใดกิเลสสามกองหมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิง เมื่อนั้นความทุกข์จึงจะหมดได้อย่างสิ้นเชิง

บางครั้งบางคราวมีผู้รู้สึกว่าตนไม่มีความทุกข์เลย นั่นเป็นเพราะกิเลสในระยะนั้นบางเบาจนไม่อาจกระทบถึงจิตใจได้ เพียงเมื่อกิเลสบางเบายังทำให้รู้สึกว่าไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุข ถ้ากิเลสหมดแล้วจริง ความสุขจะเพียงไหน เมื่อคิดเช่นนี้แล้วก็ควรที่จะพยายามทำกิเลสให้หมดสิ้นให้จงได้ มีมานะพากเพียรใช้สติใช้ปัญญาให้รอบคอบเต็มความสามารถให้ทุกเวลานาที แล้วจะเป็นผู้ชนะ ได้ความสุขอย่างยิ่ง

เมื่อไม่อยากมีความทุกข์ ก็ต้องรู้และเชื่อความจริง ว่ากิเลสนำให้เกิดทุกข์ ต้องกำจัดกิเลสจึงจะไม่มีความทุกข์

แม้ไม่รู้ว่าจะจัดการกำจัดกิเลสอย่างใด แต่ถ้ามีสติเตือนตนเองให้รู้ไว้บ่อย ๆ ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จริง นานเข้าก็จะฝังลงในใจ จะเกิดความคิดเตือนตนเองเป็นสติขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็จะเกิดสติเตือนตนขึ้น และการที่มีสติเตือนตนเช่นนี้ก็จะเกิดผล จะทำให้กิเลสไม่ลุกลามใหญ่โต กิเลสจะยับยั้งอยู่เท่าที่สติเกิดเตือนขึ้นว่ากิเลสทำให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่อยากเป็นทุกข์ต้องกำจัดกิเลส

การหยุดความคิดที่เป็นโทษเป็นความร้อนทำได้ง่ายกว่าตัดรากถอนโคนกิเลส ดังนั้นก่อนที่จะสามารถทำกิเลสให้สิ้นไป ก็ให้ฝืนใจไม่คิดไปในทางเป็นทุกข์ให้ได้ เป็นครั้งคราวก่อนก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย

อย่าเข้าข้างตัวเองผิด ๆ ดูตัวเองให้เข้าใจ เมื่อโลภเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังโลภ และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อโกรธเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังโกรธ และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อหลงเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังหลง และหยุดความคิดนั้นเสีย ความโลภความโกรธความหลงเป็นกิเลสหัดหยุดความคิดที่เป็นกิเลสเสียตั้งแต่บัดนี้ จะเป็นการเริ่มฐานสำหรับต่อต้านกำราบปราบความทุกข์ให้สิ้นไป ที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน

ถ้าเป็นผู้มีใจจริงดี แม้ผู้อื่นจะไม่เห็น ไม่รับรู้ ก็ไม่เป็นโทษแก่เจ้าตัว ทั้งถ้าเป็นความดีที่สูงส่งเพียงพอก็จะไม่ทำให้หวั่นไหวแม้จะถูกมองไปในทางตรงกันข้าม เช่นแม้เป็นผู้มีเมตตาจริงใจแล้ว ใครจะเห็นหรือไม่เห็น มีโอกาสแสดงออกหรือไม่มี ตัวเองย่อมรู้ตัวเองมีความเย็นอยู่ในตัวเอง

จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้ ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสิ่งนั้นสอนความถูกต้องความดีงามให้เท่านั้น ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกไม่งามเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครูก็หมายความว่าต้องไม่ปฏิบัติตาม ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม

คนเราจะอยู่เฉยโดยไม่ทำกรรมไม่ได้ และจะทำกรรมพร้อมกันในขณะเดียวหลายอย่างก็ไม่ได้ ผู้ไม่ประมาทจึงควรเชื่อว่าพยายามทำกรรมดีไว้ก่อนดีกว่า เพราะขณะที่ทำกรรมดีจะไม่ทำกรรมชั่ว

ผู้ประมาทคิดว่าไม่ทำกรรมชั่ว ก็ไม่ต้องทำกรรมดี ผู้ประมาทคิดว่า การไม่ทำกรรมชั่วนั่นแหละคือการทำกรรมดี คิดเช่นนี้เป็นการคิดอย่างประมาทด้วย มีมิจฉาทิฐิด้วย ซึ่งจะให้ผลดีไม่ได้

ควรเป็นผู้ไม่ประมาท และทำกรรมดี เพื่อป้องกันไม่ให้ทำกรรมชั่ว อย่าหลงผิดคิดว่าการไม่ทำกรรมชั่วเท่านั้นเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำกรรมดีอีก พระพุทธศาสนาสอนไว้ให้ปฏิบัติ ๓ อย่างพร้อม คือ ๑. ไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. ทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. ชำระใจให้ผ่องใส จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้ไม่ทำกรรมชั่วเท่านั้น แต่ทรงสอนให้ทำกรรมดีทุกอย่างด้วย และขณะเดียวกันก็ให้ทำใจให้ผ่องใสด้วย

พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญาเลิศแล้ว หาผู้เปรียบเสมอมิได้ ทรงเห็นความจริงทุกอย่างถูกต้องถ่องแท้ และทรงแสดงสั่งสอนไว้ด้วยพระมหากรุณาคุณเต็มเปี่ยม ทรงมุ่งหวังความสุขพร้อมให้เกิดแก่สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ผู้ไม่ปฏิบัติตามแต่มีข้อแย้งต่าง ๆ ดังเช่นแย้งว่าไม่ทำกรรมไม่ดีก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องทำดีอะไรอีก เช่นนี้ ย่อมไม่อาจรับพระมหากรุณาคุณได้เต็มที่เท่าที่ทรงมีพระเมตตา

การโต้แย้งท่านผู้รู้แจ้งเห็นจริงเช่นพระพุทธเจ้าไม่เป็นการถูกต้องไปกว่าพระองค์ท่านได้อย่างแน่นอน ผู้มีปัญญาย่อมรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงพระปัญญาล้ำเลิศไม่อาจหาผู้เปรียบปานได้

ความดีคือคิดดีพูดดีทำดี ทำบุญทำกุศล มีเมตตากรุณาเป็นต้น ความไม่ดีก็ตรงกันข้าม คือคิดไม่ดีพูดไม่ดีทำไม่ดี ทำบาปอกุศล มีขาดเมตตากรุณาเป็นต้น ทำใจให้ผ่องใส ก็คือทำใจให้สบาย ไม่ขุ่นมัว ด้วยความโลภความโกรธความหลง ใจไม่สบายเมื่อไร ก็ให้รู้ได้ว่าปฏิบัติไม่ครบถ้วนตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ต้องรีบแก้ไขทันที

สิ่งใดมีประโยชน์แก่จิตใจ ผู้มีปัญญาย่อมยินดีแสวงหาสิ่งนั้น

จิตใจเป็นสมบัติมีค่าที่สุดสำหรับทุกคน สมบัติทั้งหลายอื่นหวงแหนรักษากันนักหนา จิตใจมีค่าเหนือสมบัติทั้งหลายอื่น จึงควรได้รับการหวงแหนรักษาให้ยิ่งกว่า

ใจที่สมบูรณ์ด้วยประโยชน์ ด้วยธรรม จักเป็นใจที่รื่นรมย์ ความรื่นรมย์นั้นจักแผ่ไพศาลออกจากใจไปเป็นความรื่นรมย์ภายนอกด้วย พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า “พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ในที่ใด คือบ้านก็ตาม ป่าก็ตาม ที่ลุ่มก็ตาม ที่ดอนก็ตาม ที่นั้นย่อมเป็นภูมิน่ารื่นรมย์” นี่คือเครื่องยืนยันว่าความรื่นรมย์ทางใจจักให้ผลถึงภายนอกได้ด้วย พระอรหันต์ทั้งหลายจิตของท่านรื่นรมย์ ท่านอยู่ในที่ใด ที่นั้นก็เป็นที่รื่นรมย์ แม้จะเป็นถิ่นที่ทุรกันดาร เมื่อมีท่านผู้มีจิตรื่นรมย์อยู่ ก็จักเป็นที่รื่นรมย์

พุทธศาสนสุภาษิตจักยังใจให้รื่นรมย์ได้แม้ศึกษาด้วยพินิจ

ความพอเท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสงบใจ และความสงบใจนั่นแหละคือความสบายใจ ผู้ไม่หยุดความปรารถนาต้องการ จิตใจย่อมกวัดแกว่งซัดส่าย หาความสงบไม่ได้ ที่ท่านกล่าวว่าไม่มีสมาธินั่นก็คือมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่เย็น ไม่เป็นสุข

อันความสงบสุขในใจของแต่ละคนมีคุณลักษณะพิเศษที่ให้ความสงบ ความเย็นสบายยิ่งกว่าความสงบสุขภายนอกอย่างประมาณมิได้ จึงควรพยายามสร้างความสงบเย็นขึ้นในใจตนให้ได้ จะได้หลบพ้นจากความยุ่งความร้อนภายนอกเข้าไปมีความสุขความเย็นภายในตามลำพังตนได้ การสร้างความสงบความเย็นสำหรับตนที่ทำได้ง่าย ๆ ประการหนึ่งก็คือให้พยายามระงับความต้องการให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

พบอะไรเห็นอะไรที่ไม่ใช่ของตนก็อย่าต้องการนำไปเป็นของตน อย่านึกฝันวาดภาพว่าจะมีนั่นได้นี่ที่ท่านมีท่านได้กันอยู่ เพราะความคิดนึกมุ่งมาดปรารถนาเช่นนั้นนำให้เกิดความร้อนความไม่สงบของใจ พยายามห้ามใจตนเองไม่ให้ปรุงคิดเห็นอะไร ๆ ทั้งหลายเป็นสิ่งน่าใคร่น่าปรารถนาต้องการเพราะเมื่อเกิดความปรารถนาต้องการขึ้นแล้วความดิ้นรนเร่าร้อนย่อมตามมา ความสงบย่อมมีไม่ได้ ความสุขย่อมเกิดไม่ได้

ท่านสอนไว้ว่า "ชนะตนนั่นแหละเป็นดี" ตนที่ท่านสอนให้เอาชนะนี้ไม่ใช่ตนที่ประกอบด้วยธาตุสี่ดินน้ำไฟลม แต่หมายถึงตนที่มีจิตใจประกอบด้วยกิเลส กิเลสในใจนี้แหละที่ท่านมุ่งให้เป็นตน ตนที่มีพุทธศาสนสุภาษิตให้เอาชนะคือกิเลสนั่นเอง เอาชนะกิเลสในใจตนได้คือเอาชนะตนได้

ผู้ชนะตนคือผู้ไม่ยอมให้ความโลภความโกรธความหลงมีอำนาจเหนือกว่าจนสามารถฉุดลากไปได้ สู่ที่ชั่วที่มืดที่ต่ำที่สกปรก

เมื่อความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม เกิดขึ้นให้นึกว่าตนกำลังทำสงครามกับศัตรูใหญ่ อย่ายอมให้ศัตรูจับไป ต้องจับศัตรูไว้ให้ได้ แล้วทำลายเสียศัตรูต้องย่อยยับเพราะชัยชนะของเรา ไม่ใช่ว่าเราจะต้องย่อยยับเพราะศัตรู

โลภแล้วพยายามมีสติรู้แล้วยับยั้งเสีย ทำลายเสีย ไม่ทำตามที่ความโลภบัญชาชี้ให้ทำ โกรธแล้วพยายามมีสติรู้แล้วดับเสีย ไม่ทำตามอำนาจความโกรธที่บัญชาสั่งให้ทำที่ล้วนแต่รุนแรง หลงแล้วพยายามทำสติ ใช้ปัญญาคือเหตุผลทำลายความหลงให้สิ้นไปให้ปัญญาเกิดขึ้นแทนที่ ทำเช่นนี้เป็นการต่อสู้ศัตรูให้สม่ำเสมอ จะเป็นผู้ชนะชนะตนและชนะกิเลส ที่ท่านกล่าวว่าชนะตนนั่นแหละเป็นดีก็คือชนะดั่งนี้

คนดีมีความสว่างในใจ ไม่กลัวแม้ความสว่างภายนอก คนดีจึงองอาจในที่ทุกแห่ง ไม่สะทกสะท้านที่จะปรากฏตนในท่ามกลางคนทั้งหลาย ไม่กลัวความสว่างคือไม่กลัวการรู้เห็นของผู้ใดทั้งสิ้น คนไม่ดีกลัวการรู้เห็นของคนทั้งปวง เพราะแม้จะเป็นคนไม่ดีแต่ก็รู้ว่าความไม่ดีนั้นเป็นสิ่งที่พึงรังเกียจ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า “ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษ” หมายถึงว่า ผู้ที่เป็นคนดีย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำตนไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ และสามารถนำผู้อื่นไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำผู้อื่นไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วยท่านจึงกล่าวว่าเป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องส่องทาง เป็นเครื่องนำชีวิต เป็นเครื่องยังชีวิตให้สว่าง ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งของตนเองและผู้อื่นก็ต้องทำตนให้เป็นคนดี มีโลภโกรธหลงน้อยที่สุด

คนดีนั้นท่านกล่าวว่าเป็นผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ นี่ไม่ใช่เรื่องอภินิหารอย่างใด ถ้อยคำที่ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องของอภินิหารนั้นความจริงมีความหมายธรรมดา แต่ความหมายนั้นแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง ผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลคือน้ำไม่พัดพาไปจนถึงได้รับอันตรายก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหยุดไหล แต่หมายความว่ามีผู้ช่วยนำขึ้นพ้นน้ำได้ ผู้ที่ตกไฟไฟไม่ไหม้ก็หมายความว่ามีผู้ช่วยให้พ้นจากไฟหรือช่วยดับไฟให้ ตนจึงพ้นจากภัยอันจักเกิดจากไฟนั้น ผู้มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ย่อมสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้ ผู้ไม่มีผู้อื่นเป็นที่พึ่งคือผู้ที่ไม่มีความดีเพียงพอที่ผู้อื่นจะแลเห็นความดีนั้น ไม่แลเห็นความสมควรที่จะพึงให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้ไม่มีความดีเพียงพอนั้นได้รับความเดือดร้อนด้วยเรื่องใดก็ย่อมไม่มีผู้ยินดีช่วยเหลือ ถ้าอย่างหนักแม้ถึงตายก็ขาดผู้ยื่นมือเข้าช่วย เปรียบดังตกน้ำก็ไหล ตกไฟก็ไหม้ หมายความว่ามีอันตรายร้ายแรงก็ไม่มีผู้ช่วย ดังนั้นทุกคนจึงควรต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่น ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่าง เพราะฉะนั้นก็ต้องอบรมตนให้รู้จักทางให้ดี ทางมืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่มืดก็ให้รู้ ไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ รู้แล้วก็ศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี เดินทางสว่างนั้นท่านเดินกันอย่างไร ต้องศึกษาให้จงดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้วต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดีให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทาง สามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้ ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า “ตนเทียวเป็นคติของตน”

ผู้ที่เห็นว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่งส่วนมากมักจะมุ่งแสวงหาลาภยศให้แก่ตน คิดว่าตนมีลาภมียศก็เท่ากับตนมีคุณสมบัติสมกับเป็นที่รักของตน ถ้าเป็นลาภยศที่ได้มาด้วยความสุจริต ได้มาอย่างเหมาะสมถูกต้องตามเหตุผล ก็เป็นการถูกต้องที่จะมอบให้กับผู้เป็นที่รักอย่างยิ่ง คือตนนี้แล แต่ถ้าแสวงหาลาภยศอย่างไม่สุจริตอย่างไม่เหมาะสมเพื่อมอบให้แก่ตนด้วยความคิดว่าเป็นการแสดงความรักที่ถูกต้องแก่ตนเอง เช่นนี้ก็ไม่ถูก เป็นการไม่รักตน เป็นการไม่ถือว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง

ผู้ใดรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำ ให้เป็นไปเพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนก่อทุกข์ก่อร้อนแก่ผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการถือผู้อื่นว่าเป็นที่รักของตน แต่เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยตน

คนที่ถือเอาการได้มาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่เลือกสุจริตทุจริต ไม่ใช่คนรักตน คนที่มีกิริยาวาจาหยาบคายก้าวร้าวทิ่มแทงหลอกลวงไม่ใช่คนรักตน ไม่ใช่คนที่จะทำตนให้สวัสดี ตรงกันข้าม ที่ทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน เป็นการทำให้ตนต่ำทราม

เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเป็นที่รักจึงไม่ควรทำลายตน การคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วคือการทำลายตนอย่างแน่แท้

กรรมคือการกระทำ กรรมดีคือกุศลกรรม กรรมชั่วคืออกุศลกรรม หรือบาปกรรม ไม่เพียงแต่ต้องลงมือกระทำทางกาย แม้เพียงคิด ดำริจะทำก็เป็นกรรมแล้ว เป็นกรรมทางใจ หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พูดออกมาก็เป็นกรรมทางวาจา หรือที่เรียกว่าวจีกรรม ต่อเมื่อลงมือทำแล้วจึงเป็นกรรมทางกาย หรือที่เรียกว่ากายกรรม เมื่อเป็นกายกรรมเมื่อไรกรรมนั้นก็สมบูรณ์พร้อม ให้ผลเต็มพร้อม คือให้ผลดีก็พร้อม ให้ผลชั่วก็พร้อม แต่ไม่ว่าจะเพียงเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนทันที เป็นความร้อนด้วยเจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัว ด้วยเจตนาบ้าง เป็นความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องกระทำบ้าง เหล่านี้หมายรวมเป็นความเศร้าหมองได้ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า “ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง”

บัณฑิตคือคนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี คนเรามีสองพวก คือพวกฝึกตนและพวกไม่ฝึกตน พวกฝึกตนคือผู้พยายามศึกษาให้รู้ว่าความดีเป็นอย่างไร ต้องทำอย่างไรบ้างเพื่อที่จะได้เป็นผู้มีความดี ที่จะได้เป็นคนดี บัณฑิตไม่ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดีแล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือน แต่บัณฑิตย่อมรู้จริงว่าความดีคืออะไร ความชั่วคืออะไร แล้วก็ไม่ประมาท ตั้งใจทำความดี ตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี

บัณฑิตนั้นแม้จะเป็นคนดีอยู่ด้วยตัวของตัวเองแล้ว แต่ก็ยังยินดีที่จะได้อบรมตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่นเพราะบัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง

การเพ่งโทษตนเองนั้นเป็นการฝึกตน ที่จักเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นไม่ใช่วิสัยของบัณฑิต ผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเอง ย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไรในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเอง แต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์อย่างใด

ขอให้ทุกคนพิจารณาดูตนเอง ให้เห็นว่าตั้งใจจะแก้ผู้อื่น หรือตั้งใจจะแก้ตนเอง ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น หรือตั้งใจจะฝึกตนเอง ถ้าเห็นว่าไม่มีความตั้งใจจะฝึกตนเอง แต่ตั้งใจจะฝึกผู้อื่น เห็นว่าตนเองดีพร้อมแล้ว ผู้อื่นยังควรต้องแก้ต้องฝึกอีกเป็นอันมาก ถ้าเป็นเช่นนี้ก็แสดงว่าตนยังหาได้เป็นบัณฑิตคือคนดีไม่ เมื่อยังไม่เป็นคนดียังไม่เป็นบัณฑิตก็ยังใช้ไม่ได้ ถ้ายังพอมีปัญญาบ้าง ก็ต้องเริ่มแก้ตนเองฝึกตนเอง ถ้าไม่เริ่มแก้ตนเองไม่เริ่มฝึกตนเองตั้งแต่บัดนี้ก็ต้องถือว่ายังมีปัญญาไม่เพียงพอแม้เพียงเพื่อรู้ว่าตนนั้นไม่ใช่บัณฑิต

ผู้ใดที่กำลังคิดว่าตนเป็นคนดี เป็นบัณฑิต อย่าเพียงพอใจในความคิดนั้น แต่ต้องพิจารณาดูให้เห็นด้วย ว่าตนกำลังฝึกตนเพียงไรหรือไม่ ถ้ากำลังมุ่งมั่นฝึกตนอยู่ ก็นับว่าความคิดของตนที่ว่าตนเป็นบัณฑิตมีความถูกต้อง คือมีความถูกต้องอยู่ในระยะเวลาที่ยังฝึกตนอยู่ หยุดฝึกตนเมื่อไรก็ต้องถือว่าความคิดที่ว่าตนเป็นบัณฑิตนั้นไม่ถูกต้องอีกต่อไปแล้ว

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนาต้องการที่แท้จริง ว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญา มีเหตุผล ก็ต้องประพฤติ คือคิดพูดทำ แต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผลถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการเป็นคนดี ก็ต้องประพฤติดีให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตนให้เป็นคนดีได้ไม่ หาอาจเป็นการประพฤติดีที่เป็นการฝึกตนไม่

ทำตนของตนเองนี้แหละให้เป็นที่พึ่งของตน แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาเองอย่างแน่นอน ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่จะได้ที่พึ่งภายนอกที่ดี

บางคนคิดว่าทุกวันนี้คนทำดีอยู่ในสังคมส่วนใหญ่ไม่ได้ เพราะเขาทำความไม่ดีกันอยู่ เขาจะไม่ต้อนรับไว้เป็นหมู่เป็นพวก ผู้ที่คิดเช่นนี้น่าจะย้อนคิดไปอีกทางหนึ่ง ว่าแม้ทำความไม่ดีตามสังคมคนไม่ดี แต่วันหนึ่งเมื่อได้พบสังคมคนดี ก็จะต้องถูกรังเกียจจนได้ ทุกคนจึงน่าจะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความชอบความถูกให้ชัดแจ้ง ว่าตนปรารถนาจะเป็นคนไม่ดีที่คนดีรังเกียจ หรือปรารถนาจะเป็นคนดีที่คนไม่ดีรังเกียจ ปรารถนาจะเข้าสังคมคนไม่ดีไม่ได้ หรือปรารถนาจะเข้าสังคมคนดีไม่ได้

อย่าคิดว่าขณะนี้คนไม่ดีในหมู่ของตนมีมาก ตนทำไม่ดีไปก่อนดีกว่า เมื่อถึงเวลาต้องเข้าไปอยู่ในสังคมของคนดี จึงค่อยทิ้งความไม่ดี แล้วทำความดีเพื่อให้เข้าสังคมคนดีได้ ความคิดเช่นนี้ผิดอย่างยิ่ง เป็นไปไม่ได้ คติคือทางของคนดีกับทางของคนไม่ดีแยกกันอย่างรวมกันไม่ได้แน่นอน

ถ้าคิดจะสอนผู้อื่นให้เป็นคนดีก็ต้องสอนด้วยการทำตนเป็นแบบอย่างเพราะจะได้ประโยชน์ถึงสองต่อ คือตนเองก็จะเป็นคนดี ทั้งยังจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตาม คือได้เป็นผู้สอนสมปรารถนาด้วย

สอนตนเองเสียก่อน ให้เป็นไปอย่างที่กำลังคิดอยากสอนผู้อื่น สอนตนเองได้ผล คือตนเองทำได้แล้วเมื่อไร เมื่อนั้นจึงค่อยสอนผู้อื่นต่อไป และแม้จะไม่เอ่ยปากสอนเป็นวาจา ความประพฤติปฏิบัติก็เป็นการสอนไปแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย ทั้งยังจักให้ผลแน่นอนยิ่งกว่าสอนด้วยวาจาอีกด้วย

มนุษย์เราทุกคน ไม่มียกเว้น นอกจากพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่พ้นแล้วจากหล่ม คนอื่นทั้งสิ้นกำลังตกอยู่ในหล่ม จะแตกต่างกันก็เพียงหล่มลึกบ้าง หล่มตื้นบ้าง หล่มกว้างบ้าง หล่มแคบบ้าง เท่านั้นเอง ทุกคนตกอยู่ในหล่มทั้งนั้น สิ้นอิสรภาพทั้งนั้น มีอันตรายรออยู่ทั้งนั้น เพียงแต่ว่าอวิชชาความมืดมิดของปัญญาทำให้ไม่รู้สึกไม่เข้าใจ เหมือนผู้เดินอยู่ในความมืด แม้หนทางนั้นจะเต็มไปด้วยหลุมบ่อเหวห้วยสัตว์ร้ายนานาชนิดก็หาเห็นไม่ มิหนำซ้ำแม้ขาดปัญญาอย่างสิ้นเชิงก็จะเดินเปะปะไปอย่างประมาท ไม่ระมัดระวัง ซึ่งเป็นการแน่แท้ที่จะต้องได้รับอันตรายร้ายแรงอย่างไม่ต้องสงสัย

หล่มที่มนุษย์ทั้งหลายทุกผู้ทุกนามกำลังตกอยู่คือหล่มของกิเลส กิเลสคือเครื่องดึงดูดมนุษย์ไว้ให้สิ้นอิสรภาพ ให้เดือดร้อน และให้ถึงความย่อยยับได้ในที่สุด เป็นที่สลดใจยิ่งนักที่มนุษย์จำนวนมากมายมหาศาลไม่รู้สึกตัวว่ากำลังตกอยู่ในหล่มซึ่งมีสภาพยิ่งกว่าช้างตกหล่มหลายร้อยหลายพันเท่า หล่มโคลนไม่อาจทำร้ายช้างได้เสมอด้วยหล่มกิเลสที่จักทำร้ายมนุษย์ผู้ตกลงไปนิ่งอยู่

ผู้ที่กำลังตกอยู่ในหล่มของกิเลส แม้ไม่รู้ตัวเลยกิเลสก็ต้องให้โทษอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทางที่ดีที่สุดง่ายที่สุดที่จะช่วยตนให้พ้นจากอันตรายร้ายแรงของกิเลสได้ก็คือขอให้เชื่อว่าเราทุกคนกำลังอยู่ในหล่ม ต้องพาตนให้พ้นจากหล่มให้ได้ และการจะพ้นจากหล่มได้ก็ต้องทำลายหล่มนั้น ตราบใดที่หล่มนั้นยังไม่ถูกทำลายเราก็จะพ้นจากหล่มไม่ได้ เพราะหล่มกิเลสไม่เหมือนหล่มที่ช้างตก หล่มกิเลสต้องทำลายดับโลภโกรธหลงได้มากเพียงไร นั่นแหละเรียกว่าทำลายหล่มให้เหลือเล็กเหลือตื้นเข้าเพียงนั้น

ทุกชีวิตเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้วย่อมต้องมีสุขมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีผู้ใดหรือชีวิตใดที่จะเป็นสุขทั้งชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์เลย และไม่มีชีวิตใดที่จะเป็นทุกข์ทั้งชีวิตโดยไม่เป็นสุขเลย เหตุให้ต้องเป็นสุขเป็นทุกข์เช่นนี้ก็เพราะต่างได้ทำไว้ทั้งบุญและบาป ไม่ได้ทำกันแต่บุญเพียงส่วนเดียว และไม่ได้ทำกันแต่บาปเพียงส่วนเดียว บุญเป็นเหตุแห่งความสุข บาปเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะทำไว้ในภพชาติใด นานเร็วเพียงใด ผลของบุญและบาปย่อมเกิดขึ้นสนองผู้ทำแน่นอน ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้เป็นสัจจะ ว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น นั่นก็คือ

ความหมายที่ว่าคนทำบาปไว้ย่อมเป็นทุกข์ คนทำบุญไว้ย่อมเป็นสุข คนผู้ทำทั้งบุญและบาปย่อมเป็นสุขและเป็นทุกข์

ใจที่เป็นไทเป็นอิสระเพราะไม่เป็นลูกหนี้ทรัพย์สินเงินทองมีความสุขปลอดโปร่งอย่างไร ใจที่ไม่เป็นหนี้กรรมก็ย่อมจักเป็นไทเป็นอิสระปลอดโปร่งอย่างนั้น การไม่หวงหนี้กรรมก็คือการไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่ต้องได้รับ แต่พยายามปลงใจวางทุกข์นั้นเสีย เหมือนไม่เสียดายเงินที่จะต้องมอบให้เจ้าหนี้เป็นการชำระหนี้นั่นเอง

สมบัติทางธรรมมีค่าเกินกว่าสมบัติทางโลกอย่างประมาณไม่ได้ ผู้มีสมบัติทางธรรมจักมีสมบัติทางโลกด้วย แต่ผู้มีสมบัติทางโลกอาจไม่มีสมบัติทางธรรมเลยก็ได้ ถ้าแสวงหาสมบัติทางธรรมก็ย่อมได้สมบัติทางโลกด้วย กล่าวว่าแสวงหาหนึ่งจักได้สองแต่ถ้าแสวงหาแต่สมบัติทางโลกโดยทอดทิ้งสมบัติทางธรรมก็อาจจะไม่ได้ทั้งสอง

สมบัติทางโลกนั้นเป็นสิ่งไม่แน่นอน อยากได้และแสวงหาแต่ก็อาจไม่ได้ดังที่ต้องการหรือได้มาแล้วอาจหมดไป เป็นไปตามกฎธรรมดา ทุกสิ่งเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและดับไป ส่วนสมบัติทางธรรมนั้นเมื่อแสวงหาย่อมได้ แสวงหาธรรมคือศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม ทุกคนที่แสวงหาธรรมปฏิบัติธรรมต้องได้ผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไรยิ่งได้ผลมากเท่านั้น ไม่มีการแสวงหาธรรมและปฏิบัติธรรมจะเหลวเปล่าไม่เกิดผล ไม่เหมือนการแสวงหาทางโลก

จิตที่ฝึกดีแล้วจะสามารถนำสุขมาให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้เพียงใดก็จะมีความสุขเพียงนั้น

ความจริงมีอยู่ว่าความสุขของทุกคนไม่ได้เกิดแต่ที่อื่น เกิดแต่จิตของตนเองเท่านั้นที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นที่นี่ ความสุขอยู่ที่คนนั้นคนนี้ หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นเป็นความเข้าใจไม่ถูกต้อง ความจริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิตถ้าจิตไม่เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้เกิดความสุขได้ไม่

เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาน์บรรดาศักดิ์แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือน ตึกรามแม้มโหฬาร วงศ์สกุลแม้สูงส่ง ก็หาอาจทำให้เป็นสุขได้ไม่ ถ้าใจไม่เป็นสุข ถ้าจิตเป็นทุกข์ คือเร่าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภโกรธหลงเป็นสำคัญ

อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมีอำนาจเหนือจิตที่เบาที่อ่อนนั่นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ความร้อนของจิต ผู้มีปัญญาย่อมตามพิจารณาให้เห็นความจริงนี้ เมื่อเห็นความจริงนี้แล้วย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของอารมณ์ดังกล่าวอันเกิดจากกิเลส ให้เป็นจิตที่เบาที่อ่อนต่ออำนาจความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย

เมื่อใดสามารถอบรมจิตได้ ข่มจิตได้ แม้เพียงพอสมควร ดึงจิตให้พ้นจากความอ่อนต่อความชั่วร้ายคือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลาย แม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อน เช่นที่พากันเสวยอยู่ และพากันคิดอยู่ว่าเป็นความสุขที่พอใจแล้ว

ผู้ใดมีปัญญาฉลาดคิดให้เกิดความสงบ คิดให้เป็นปัญญา ธรรมย่อมเจริญในผู้นั้น

ความหยิ่งทำให้ใจกระด้าง ขาดความอ่อนโยนละมุนละไม ตรงกันข้ามกับความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมหรืออ่อนโยนเป็นความงามประการหนึ่งของใจ เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของใจก็ได้ ใจที่เจริญด้วยธรรมคือใจที่มีความอ่อนโยนอ่อนน้อมที่ตรงกันข้ามกับความหยิ่ง

เมื่อมีความหยิ่งจักเจริญในธรรมไม่ได้ ต้องพยายามละความหยิ่งให้ได้โดยควรจึงจะเจริญในธรรมได้โดยควร
มีใจมั่นคงคือมีใจไม่ลังเล แต่หนักแน่นและมุ่งมั่นจริงจัง ใจเช่นนี้เมื่อน้อมลงปฏิบัติธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมได้ผลดี ย่อมเจริญในธรรม ความลังเลเคลือบแคลงสงสัยเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติไม่ดีที่ไม่เป็นธรรม หรือที่เป็นการปฏิบัติดีที่เป็นธรรมก็ตาม

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า “คนควรให้ทาน” นั่นก็คือคนควรจะเป็นผู้เสียสละบริจาค เพื่อให้ความสุขแก่ผู้อื่น เพื่ออุปการะผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญทานการบริจาคเป็นอย่างยิ่ง มีพุทธศาสนสุภาษิตยกย่องการบริจาคทานไว้เป็นอันมาก ดังเช่น ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนหมู่มากย่อมคบเขา บุญของผู้ให้ย่อมเจริญ คนพาลเท่านั้นย่อมไม่สรรเสริญทาน ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้ ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสาครให้เต็มได้ฉันใด ทานที่ให้แต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จแก่ผู้ละไปแล้วฉันนั้น บุคคลให้ทานเป็นต้นในปางก่อน ย่อมได้สุขในบัดนี้ เหมือนต้นไม้ถูกรดน้ำที่โคน แต่ให้ผลที่ยอดฉะนั้น

ผู้ที่กำลังมั่งมีศรีสุขอยู่ในขณะนี้ ท่านแสดงว่าเป็นผู้ให้ทานไว้ในปางก่อน ต่อไปในอนาคตขณะนี้ของทุกคนก็จะกลายเป็นปางก่อน ดังนั้นการทำทานในขณะนี้ของทุกคนก็จะให้ผลเป็นความสุขในภายหน้า ซึ่งเมื่อภายหน้ามาเป็นปัจจุบันเช่นขณะนี้ ขณะนี้ก็จะกลายเป็นอดีต เป็นปางก่อน เช่นอดีตในขณะนี้ การทำทานจึงต้องทำในขณะนี้เพื่อให้ขณะนี้ในอนาคตได้มั่งมีศรีสุข

ความสุขทางใจสำคัญที่สุด และความสุขทางใจนั้นจะมีได้น้อยในผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมาก จะมีได้มากในผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองน้อย ทานเกี่ยวข้องเป็นอันมากกับการละกิเลส เพราะการให้หรือทานนั้นเป็นการต้องยอมสละของของตนเพื่อผู้อื่น อันของของตนนั้นปกติคนทั้งหลายมักจะถือว่าเป็นของตน มักจะหวงแหน ความยึดถือความหวงแหนว่าเป็นของตนนี้แหละเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่ง สละละวางได้ยากอย่างยิ่ง แต่ความโลภเป็นสิ่งทำลายได้ไม่ง่าย ศัตรูของความโลภคือทานการให้

โลภะกับทานต้องทำสงครามกันอยู่ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นก็ไม่มีทางจะทำให้ความโลภลดน้อยหรือหมดสิ้นลงได้ ท่านจึงกล่าวว่า ทานและการรบเสมอกัน คือทานนั้นเปรียบเหมือนการรบ ทานรบกับโลภ รบกับกิเลส ถ้าทานอ่อนกำลังกิเลสหรือโลภะก็ชนะ ถ้าทานเข้มแข็งกิเลสหรือโลภะก็แพ้ ผู้มีปัญญาที่เห็นโทษของกิเลส เห็นโทษของโลภะ จึงพยายามเสริมกำลังของทานให้เข้มแข็งอยู่เสมอให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ

ไม่เช่นนั้นก็จะพ่ายแพ้แก่กิเลส จะไม่พ้นจากความทุกข์ที่กิเลสกองโลภะเป็นผู้ก่อไปได้เลย ทานอ่อนแอเพียงไหน กิเลสชนะได้ไกลเพียงไหน ความทุกข์ก็จะมากเพียงนั้น อันผู้ให้ความสุขนั้นย่อมจะได้ความสุข และย่อมจะได้ก่อนผู้อื่น เพราะอันความมีใจดี มีความมุ่งดี มีความปรารถนาดี ด้วยมีเมตตากรุณาเป็นพื้นของจิตใจนั้น มีความพิเศษเป็นคุณวิเศษ จักยังให้เกิดผลเป็นความสุขความชุ่มชื่นเบิกบานใจในทันทีแก่ผู้ที่มีคุณสมบัตินี้ปรากฏอยู่ และความจริงวิเศษนี้เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริง มีหลักฐานรับรองว่าเป็นจริง ก็โดยที่ผู้มีคุณสมบัติประเสริฐวิเศษนี้นั่นเองจะเป็นผู้ยืนยันรับรองได้

□□□

พระธรรมเทศนา

ของ

พระพุทธพจนวราภรณ์
วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

แสดงในวันบำเพ็ญกุศลสตมวาร

วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

วัดราชบพิธ กทม.

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๒๘

เจริญพร คุณหมอกอบชัย พรหมินทะโรจน์

คุณหมอกำหนดวันรับพระราชทานเพลิงศพคุณนายทับทิม พรหมินทะโรจน์ มารดา ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริย์ ในวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ศกนี้ และขอบทความของอาตมาเพื่อรวมพิมพ์ในหนังสือแจกในวันรับพระราชทานเพลิงศพนั้น อาตมาขอเขียน "เรื่องบุคคลหาได้ยากในโลก" เพราะคุณนายทับทิมมารดาคุณหมอและน้องสาวเป็นบุคคลหาได้ยากในโลกคนหนึ่ง กล่าวคือ เมื่อท่านเป็นบุตรีของคุณพ่อคุณแม่ซึ่งเป็นคุณตาคุณยายของคุณหมอ และน้องสาวท่านก็เป็นบุตรที่ดีของท่านตลอดมา จนถึงได้แต่งงานกับนายแพทย์คุณหลวงจำรัสฤทธิแพทย์ (จำรัส พรหมินทะโรจน์) ก็เป็นภรรยาที่ดีของสามี คู่สุขคู่ทุกข์ร่วมกันด้วยสามัคคีตลอดมาจน คุณหลวงถึงอนิจกรรม ครั้นมีบุตรธิดาท่านก็เป็นมารดาที่ดี เป็นพระพรหมของบุตรธิดา เป็นบุรพาจารย์ เป็นบุรพเทวดา เป็นอนุกัมปกาคือผู้อุปถัมภ์บำรุงเลี้ยงดูบุตรธิดา สมกับมารดาที่ดีทั้งหลาย มิใช่เป็นเพียงผู้ให้กำเนิด เป็นที่อาศัยเกิดของบุตรธิดาเท่านั้น ท่านทำหน้าที่ที่ดี สมกับเป็นเหมือนพระอรหันต์ของบุตรธิดาทุกประการ

อนึ่ง นับว่าคุณนายทับทิมมีบุญแท้ ทั้งบุญที่สั่งสมไว้ดีในอดีตชาติที่เรียกว่า "บุพเพกตบุญญตา" ชั้นหนึ่งแล้ว ยังมีบุญที่ตั้งตนไว้ดีในปัจจุบันซึ่งเรียกว่า "อัตตสัปมาปิธิ" บุญทั้งอดีตทั้งปัจจุบัน ประกอบกันจึงมีอายุยืนนานถึง ๘๕ ปี ทั้งมีสุขภาพพลานามัยดี ตลอดอายุขัย คนมีอายุยืนนาน มีพลานามัยดี พอที่จะหาได้ แต่ถ้าขาดแคลนทรัพย์ต้องพึ่งบุตรหลาน ญาติพี่น้อง เป็นอยู่ก็ลำบาก จะทำบุญสุนทานก็ขัดข้อง คุณนายทับทิมมีทรัพย์สมบัติส่วนของตน จึงไม่ขาดแคลน จะทำบุญให้ทานก็มีกินมีใช้สอย ไม่ขัดข้อง นับว่าหาได้ยาก คนลางคนมีบุญที่มีอายุยืนนาน มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยและมีทรัพย์ แต่พออายุมากก็มักหลงลืมนั่นลืมนี่ แม้ลูกหลานของตนก็จำไม่ได้ ทั่วถึงก็มีปรากฏเห็นกันอยู่ คุณนายทับทิมท่านมีสติสัมปชัญญะดี ไม่ปรากฏว่าฟั่นเฟือนหลงไหล ทั้งตั้งตนอยู่ในศีลในธรรมตลอดมา จึงชื่อว่า "สุชีวิตํ" มีชีวิตดี "เสฏฐชีวิตํ" มีชีวิตประเสริฐ ทั้งมีบุญที่ได้บุตรธิดาดีตลอดถึงหลาน ๆ ข้อนี้ทำให้ชีวิตของคุณนายทับทิมชื่นบานเป็นสุขตลอดอายุขัย มิได้เสียใจ ช้ำใจ เพราะบุตรธิดาชั่วที่นำอนัตถุพินาศมาสู่วงศ์ตระกูล และแก่บิดามารดา แม้เมื่อท่านถึงอนิจกรรม

ล่วงลับไปแล้ว นัยน์ตาของท่านทั้ง ๒ ข้าง ก็ได้ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ผู้มีนัยน์ตามืดบอดได้มองเห็น เพราะทางศูนย์ดวงตาได้ทำการนำแก้วตาของท่านไปใส่ถวายพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งมองไม่เห็นมา ๑๐ กว่าปี สำเร็จหายมืดกลับสว่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ กับอีกข้างหนึ่งนำไปใส่ให้คฤหัสถ์คนหนึ่ง สำเร็จผลได้ประโยชน์เช่นเดียวกันนี้ นับว่า เป็นทานบริจาคะ คือ การให้อย่างเสียสละอวัยวะ คือ ดวงตา ซึ่งยากที่คนธรรมดาสามัญจะทำได้ แม้อาตมาก็ได้บริจาคนัยน์ตาและสรีระแล้วแก่สภากาชาด เฉพาะนัยน์ตา และสรีระแก่ศิริราชพยาบาล เพื่อเป็นตัวอย่างแก่คนทั้งหลาย

ส่วนคุณหมอพร้อมด้วยคุณเกษมสุขและบุตร และคุณนงลักษณ์พร้อมด้วยคุณวรัชย์ผู้สามีและหลานหญิงของคุณนายทับทิม ก็ล้วนมีกตัญญูกตเวทีต่อมารดาของตนและคุณยายของตน ทุก ๆ คน ต่างเอาใจใส่คอยดูแลสุขทุกข์ของมารดาและเวลาท่านเจ็บไข้ไม่สบายก็หาหมอมารักษาปฏิบัติบำรุงมิให้อนาทรร้อนใจ จึงนับว่าเป็นบุตรธิดาที่หาได้ยาก คู่บุญบารมีกับคุณนายทับทิมตลอดมา

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสยกย่องสรรเสริญผู้มีกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีคุณูปการแก่ตนว่า เป็นภาคพื้นภูมิชั้นของดีบ้าง เป็นนิมิตรคือเครื่องหมายของคนดีบ้าง ดังบาลีว่า “นิมิตตํ สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา” และภูมิ เว สาธุรูปานํ กตญฺญูกตเวทิตา คำแปลดังกล่าวข้างต้น ในตำนานพระพุทธศาสนาท่านยกย่องพระสารีบุตรพุทธอัคคสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า เป็นยอดกตัญญูกตเวทีบุคคล ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงประทานสาธุการถึง ๓ ครั้ง ดังเล่าไว้ในอรรถกถาธรรมบทว่า “ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์แก่ ยากจน มีสัทธาประสงค์จะขอบวชเป็นพระภิกษุ จึงเข้าหาพระเถระทั้งหลาย ขอให้เป็นพระอุปัชฌายะนำเข้าหมู่สงฆ์ ภิกษุทั้งหลายพากันปฏิเสธและรังเกียจว่าเป็นคนแก่และยากจน จนความนั้นรู้ไปถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเรียกประชุมสงฆ์ ตรัสซักถามในที่ประชุมว่า ผู้ใดระลึกถึงอุปการะคุณของราธพราหมณ์แก่นี้ได้บ้าง ภิกษุทั้งหลายก็พากันนิ่งอยู่ มีพระสารีบุตรกราบทูลว่า ข้าพระองค์ระลึกได้ พระพุทธเจ้าตรัสซักว่า ราธพราหมณ์มีอุปการะแก่เธออย่างไร ? พระสารีบุตรกราบทูลว่า วันหนึ่งข้าพระองค์ไปบิณฑบาตรในเมืองนี้ ราธพราหมณ์ได้ใส่ข้าวเปล่าแก่ข้าพระองค์ทัพพีหนึ่ง นี่เป็นอุปการะของราธพราหมณ์ เพียงข้าวเปล่าทัพพีเดียวผู้หนักด้วยกตัญญูก็ระลึกได้ พระพุทธเจ้าประทานสาธุการว่า ดีละ ๆ พระสารีบุตรอันสัตบุรุษต้องมีกตัญญูกตเวที แล้วทรงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายดำเนินตัวอย่างเช่น

พระสารีบุตร

อีกครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรระลึกถึงอาจารย์องค์แรกของตนคือพระอัสสชิ ซึ่งพระสารีบุตรครั้งเป็นศิษย์ของสญชัยปริพาชก ได้ฟังธรรมของพระอัสสชิแล้วสำเร็จเป็นอริยบุคคลชั้นต้นคือพวกโสดาบัน เวลาท่านจะนอนกำหนดว่า อาจารย์องค์แรกคือพระอัสสชิอยู่ในทิศไหน ท่านจะนอนหันศีรษะไปทางทิศนั้น ภิกษุไม่รู้อาการเช่นนั้น เข้าใจผิดว่า เพราะเคยเป็นศิษย์ของพวกนักบวชภายนอกคืออาจารย์สญชัยมาก่อน ยังนับถือทิศอยู่ จึงนอนหันศีรษะไปทิศนั้นบ้างทิศนี้บ้าง ไปทูลฟ้องพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าพระสารีบุตร นอนหันศีรษะไปทิศนั้นทิศนี้ เพราะยังถือลัทธิภายนอกพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าแม้จะทรงทราบแล้ว แต่เพราะมีผู้มาทูลฟ้องพระอัคคสาวกก็ตรัสเรียกพระสารีบุตรมาซักถาม พระสารีบุตรกราบทูลที่ตนระลึกถึงคุณูปการของพระอัสสชิ จึงแสดงกตเวทีด้วยหันศีรษะไปทางทิศที่อาจารย์อยู่เพื่อแสดงคารวะต่อท่าน พระพุทธเจ้าตรัสประทานสาธุการเป็นครั้งที่ ๒ อีกครั้งหนึ่ง พระสารีบุตรไปกราบทูลลาปรินิพพานแก่พระพุทธเจ้า ๆ ตรัสซักว่า เธอจะไปปรินิพพานที่ไหน พระสารีบุตรกราบทูลว่า จะไปปรินิพพานที่ห้องที่ตนประสูติของมารดา พระพุทธเจ้าทรงซักถามถึงเหตุพระสารีบุตรกราบทูลว่า มารดาของท่านเป็นพราหมณ์ ยังไม่นับถือพระพุทธศาสนา ประสงค์จะไปโปรดมารดา ก่อนที่จะปรินิพพาน พระพุทธเจ้าก็ประทานสาธุการเป็นครั้งที่ ๓ ว่า สาธุ ๆ ดีละ พระสารีบุตร แม้เราก็ระลึกถึงมารดา จึงแสดงกตัญญูกตเวทีไปโปรดพระพุทธมารดาในดาวดึงส์เทวโลกตลอดไตรมาส ๓ เดือน ดังนี้

คุณหมอกอบชัยและคุณเกษมสุข พรหมินทะโรจน์ พร้อมด้วยน้องสาวและน้องเขย ล้วนเป็นคนดีมีกตัญญูกตเวทีต่อมารดาของตนตลอดมา จึงนับว่าเป็นบุคคลหาได้ยากในโลก เช่นพระสารีบุตรพุทธอัคคสาวกเบื้องขวาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงขอเจริญพรด้วยบทความดังที่เขียนมาโดยย่อ ขอจบพอดีแก่เวลาเพียงเท่านี้

ขอเจริญพร

พระพุทธพจนวราภรณ์

(พระพุทธพจนวราภรณ์)

แด่ คุณย่าที่เคารพรักของหนิ่ง

ทุกครั้งที่หนิ่งเดินทางมาเมืองนอก คุณย่าจะมาส่งหนิ่งและกอดหนิ่งเสมอก่อนขึ้นเครื่องบิน หนิ่งจำได้ตั้งแต่เล็กสมัยมาเมืองนอกใหม่ ๆ เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้ว แม้กระทั่งเมื่อหนิ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน และแต่งงานกับติ๊ก ระหว่างเดือนเมษายนถึง–พฤษภาคม ๒๕๒๗ คุณย่าก็มาส่งหลานทั้งสองอีกเช่นกัน หนิ่งไม่อยากจะเชื่อเลยว่าหนิ่งไม่มีวันที่จะได้กอดคุณย่าอีกแล้ว

ในระยะ ๑๐ ปีที่ผ่านมา หนิ่งไม่ค่อยได้มีโอกาสที่จะได้อยู่ใกล้กับคุณย่าเหมือนสมัยตอนเล็ก ๆ แต่หนิ่งยังจำคำสั่งสอนของคุณย่าได้ดี ยังระลึกถึงพระคุณและคุณงามความดีของคุณยาที่มีต่อหลานอยู่เป็นนิจ หนิ่งตั้งใจว่าเมื่อจบการศึกษาแล้วจะกลับมารับใช้ตอบแทนพระคุณ และอยู่ใกล้ชิดกับคุณย่าให้สมกับที่ได้จากบ้านไปเป็นเวลานาน แต่โอกาสนั้นก็ไม่มีเสียแล้ว

ถึงแม้จะสูญเสียคุณย่าไปแล้ว หนิ่งคิดว่าไม่สายเกินไปที่จะแสดงความกตัญญูต่อคุณย่า โดยดำเนินชีวิตตามรอยเท้าคุณย่า ทำงานที่มีความสุจริต มีคุณธรรม มีเกียรติ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อดทน และขยันขันแข็ง สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของคุณย่าที่เคยแสดงให้หลานเห็นตลอดมา และความรัก ความเมตตาของคุณย่า จะฝังอยู่ในความทรงจำของหลานทั้งสองไม่มีวันลืม

สิริพรหม-ปิยะลักษณ์ พรหมินทะโรจน์
อาลิงตัน, เวอร์จิเนีย
สหรัฐอเมริกา

ต้อกระจกและการรักษาในปัจจุบัน

ศ.น.พ.กอบชัย พรหมินทะโรจน์

สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้เกิดอาการตามัวอย่างชนิดค่อย ๆ เป็นโดยไม่มีอาการอักเสบที่แพทย์มักพบได้บ่อยที่สุดก็เห็นจะได้แก่ต้อกระจก ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดกับคนที่มีอายุเกินกว่า ๕๐ หรือ ๖๐ ปีขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากเลนซ์ซึ่งโดยปกติมีลักษณะใสโปร่งแสงได้เกิดเป็นฝ้าขึ้น โดยมีการเสื่อมตัวเช่นเดียวกับอวัยวะอื่นของร่างกายที่เจริญเติบโตมาจากเนื้อเยื่อเอคโตเดอร์ม เปรียบเทียบได้เหมือนกับผมซึ่งจะมีสีขาวปรากฏขึ้นเมื่อถึงวัยดังกล่าว

คำว่าต้อกระจก โดยทั่วไปมักจะหมายถึงการที่เกิดฝ้าขุ่นขึ้นในเนื้อของเลนซ์หรือที่เยื่อหุ้มซึ่งในบางคนก็ไม่เชื่อว่าเยื่อหุ้มจะเกิดเป็นฝ้าได้ ดังนั้นโดยคำจำกัดความอันนี้ถ้าเราตรวจตาผู้ใหญ่แทบทุกคนโดยใช้กล้องขยายสลิทแลมพ์ให้มากพอสมควร ก็จะพบว่ามีจุดฝ้าเล็ก ๆ ทำให้คิดว่าเป็นต้อกระจกทั้งนั้น แต่ผู้นั้นก็ยังสามารถมองเห็นได้เป็นปกติ โดยเหตุนี้เราจึงยังไม่คำนึงถึงหรือรีบบอกกับผู้ป่วยทันทีทันใดว่าเขาเป็นต้อกระจก จนกว่าการขุ่นของเลนซ์นั้นจะถึงขั้นที่ทำให้สายตาของผู้ป่วยมัวลงไป

อาการของต้อกระจก อาการที่สำคัญของต้อกระจกได้แก่อาการตามัวหรือฝ้า คล้ายกับมองฝ้าหมอกออกไป โดยที่ไม่มีการเจ็บปวดหรืออักเสบแต่อย่างใด ยกเว้นในรายที่มีอาการแทรกซ้อน หรือที่เกิดจากการอักเสบของตา หรือได้รับอุบัติเหตุภยันตรายมาก่อน หลายรายมักจะมาหาแพทย์เพื่อต้องการเปลี่ยนแว่น หรือให้แพทย์วัดสายตาให้ใหม่ บางรายมีอาการไม่ชอบแสงสว่างเพราะเวลาออกไปที่มีแสงแล้วตาจะพร่ามัว จำหน้าคนไม่ค่อยได้หรือบางทีบอกว่าเคืองตา รายเช่นนี้เวลาตรวจตาจะพบว่ามีต้อกระจกเกิดขึ้นกับส่วนกลางคือที่นิวเคลียส หรือที่บริเวณด้านหลังเยื่อหุ้มเลนซ์ ผู้ที่เป็นต้อกระจกอาจจะเป็นต้อหินชนิดสามัญร่วมด้วย ดังนั้นในทุกรายที่ตรวจ ควรจะวัดความดันของลูกตาด้วย เพื่อป้องกันการวินิจฉัยผิดพลาด

อายุและสาเหตุที่จะเกิดเป็นต้อกระจก

ต้อกระจกอาจจะเกิดได้กับคนทุกอายุ นับตั้งแต่แรกเกิดโดยเป็นชนิดที่เรียกว่าต้อกระจกแต่กำเนิดหรืออาจจะเกิดกับคนที่มีอายุมากเรียกว่าต้อกระจกในวัยชรา หรืออาจจะเกิดจากอุบัติเหตุการกระทบกระเทือน หรือจากโรคของลูกตาภายในเอง หรือจากโรคในระบบอื่นของร่างกายหรือจากการใช้ยาบางอย่างเช่นยาพวกสเตอรอยด์เป็นต้น ดังจะได้อธิบายโดยละเอียดเป็นแต่ละอย่างไป

ต้อกระจกที่เป็นมาแต่กำเนิด

พวกนี้ความจริงมีมากกว่าที่เราคิด แต่มักจะเป็นพวกที่ไม่ขยายตัวออกจึงไม่ทำให้เกิดอาการที่นำผู้ป่วยมาหาแพทย์ ส่วนมากมักจะเป็นทั้ง ๒ ตา สาเหตุส่วนใหญ่เนื่องจากทางกรรมพันธุ์ นอกจากนั้นอาจจะเนื่องจากการติดเชื้อในระหว่างอยู่ในครรภ์มารดา เช่น มารดาเป็นหัดในระยะ ๓ เดือนแรกของการตั้งครรภ์

การเกิดต้อกระจกในระยะแรกของชีวิตนี้ อาจจะเกิดเฉพาะแต่ที่เลนซ์อย่างเดียวโดยร่างกายส่วนอื่นหรือตาส่วนอื่นไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรืออาจจะมีอาการร่วมอย่างอื่นด้วยก็ได้อาจจะปรากฏเด่นชัดจนผู้ปกครองเด็กสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าว่าที่บริเวณช่องม่านตาเป็นสีขาวขุ่นมัว ทั้งนี้ อาจจะเกิดโดยสาเหตุอื่น ๆ อีกก็ได้ เช่นเนื้องอกจากเรติน่า และการอักเสบภายในช่องวิเตรียส เป็นต้น อาการทางตาอย่างอื่นที่มักจะพบได้แก่ การสั่นไหวของลูกตา ตาเขหรือตาเหล่ ซึ่งในการตรวจเราจะต้องสังเกตอาการเหล่านี้ไว้ด้วย เพราะมีความสำคัญในการพยากรณ์การเห็นภายหลังการผ่าตัดว่าจะดีหรือไม่ประการใด

การรักษา ถ้าหากปรากฏว่ามีต้อกระจกทั้ง ๒ ข้าง และต้อนั้นหนามากจนฝ้ามองไม่เห็นเรติน่า ก็อาจจะต้องทำการผ่าตัดเพื่อเอาต้อกระจกออก ซึ่งในปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่มักนิยมใช้วิธีดูดเอาเลนซ์ออกโดยเครื่องมือพิเศษโดยเฉพาะ ในเมื่อทารกนั้นมีอายุ ๖ เดือนไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเสื่อมของประสาทตา

ส่วนมากของต้อกระจกแต่กำเนิดมักจะไม่ค่อยหนามาก และเด็กก็ยังสามารถพอแลเห็นได้ ในรายเช่นนี้การผ่าตัดอาจจะคอยไปได้ เพราะต้อกระจกจำพวกนี้มักจะไม่ค่อยขยายตัวออก หรือขยายตัวช้ามาก ในบางรายอาจจะรอจนถึงระยะก่อนเข้าเรียน ถ้าหากว่าต้อกระจกเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา แต่บางรายก็อาจจะเรียนไปได้จนอายุ ๑๐–๑๕ ปีก่อนที่จะจำเป็นต้องทำการผ่าตัดให้

ในรายที่เป็นต้อข้างเดียว ไม่ว่าจะเกิดร่วมกับการที่มีขนาดของลูกตาเล็กผิดปกติหรือไม่ก็ตาม สายตาข้างที่เป็นต้อนั้นมักจะเสื่อมไปอย่างมาก ดังนั้นการทำผ่าตัดในกรณีเช่นนี้ อาจจะรอไว้ทำเมื่อเด็กนั้นมีอายุมากขึ้นและการทำก็เพียงเพื่อช่วยในด้านสวยงาม คือทำให้หายจากการเป็นแต้มขาวที่บริเวณตรงกลางของตาดำเท่านั้น

การทำนายว่าสายตาจะดีขึ้นหลังการผ่าตัดต้อกระจกแต่กำเนิดนั้น จะต้องให้ด้วยความระมัดระวัง เพราะส่วนมากจะได้ผลไม่ดีเท่ากับการผ่าตัดต้อกระจกในคนมีอายุแล้ว โดยเฉพาะในรายที่มีอาการผิดปกติอย่างอื่นของตา เช่น ตาเล็กกว่าปกติ ดวงตาสั่นไหว ตาเขหรือเหล่และถ้าหากมารดามีประวัติของหัดในระยะแรกของการตั้งครรภ์ ผลการผ่าตัดยิ่งไม่ค่อยดี เนื่องจากเชื้อไวรัสซึ่งยังอาจมีอยู่ในเลนซ์ทำให้เกิดการอักเสบของม่านตาอย่างรุนแรงหลังการผ่าตัด ในรายเช่นนี้การผ่าตัดควรจะรอไว้อย่างน้อย ๒ หรือ ๓ ปี หลังคลอดแล้ว

ต้อกระจกในวัยสูงอายุ

แบ่งออกได้เป็นนิวเคลียส และคอร์ติกัล ส่วนมากจะค่อย ๆ เป็นมากขึ้น โดยเฉพาะพวกนิวเคลียสจะมีการขยายตัวช้ากว่าพวกคอร์ติกัล

ในเมื่อคนมีอายุถึง ๔๐ ปี นิวเคลียสของเลนซ์จะมีการแข็งตัว เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นต้อกระจกชนิดนิวเคลียส ในระยะเริ่มแรกจะมีการเพิ่มกำลังหักแสงของเลนซ์ ทำให้เกิดอาการสายตาสั้น ดังนั้นผู้ที่เป็นต้อกระจกในระยะแรกจะสามารถอ่านหนังสือได้โดยไม่ต้องใช้แว่น ซึ่งชาวบ้านรู้กันดีว่า "**สายตากลับ**" ในขณะเดียวกันนี้ผู้ป่วยจะมองภาพไกลมัวฝ้าลงไป โดยเฉพาะถ้ามองในเวลามีแสงสว่างย้อนมาจะยิ่งมัวมากขึ้น จนคนไข้บางทีบอกว่ามีอาการกลัวแสงแดด ระยะนี้จะเป็นอยู่นานเป็นเวลานับปี ๆ กว่าที่ผู้ป่วยจะสายตามัวลงไปจนถึงขั้นที่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด รายที่เป็นอยู่นาน ๆ อาจจะมีสีของม่านตาไปจับที่เลนซ์ทำให้ต้อมีสีน้ำตาลแก่ ซึ่งในการตรวจด้วยการใช้ไฟส่องจะบอกยาก เพราะโดยทั่วไปจะเป็นสีขาวหรือเหลืองอ่อน ๆ ในระยะที่ต้อยังไม่สุกนี้ ถ้าใช้ไฟส่องข้าง ๆ จะพบมีเงาของม่านตาไปปรากฏบนผิวของเลนซ์ ถ้าใช้อ๊อพธาลโมสโคปส่องดูจะพบว่าตรงกลางของช่องม่านตาเป็นสีดำล้อมรอบด้วยฟันดัสรีเฟลกซ์ ซึ่งเป็นสีส้ม ในระยะนี้เลนซ์จะขยายตัวใหญ่ขึ้นเนื่องจากมีน้ำซึมเข้าไปมากกว่าปกติ ซึ่งมักจะเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการของต้อหินอย่างรุนแรงได้

ระยะต่อไปเมื่อต้อสุก เลนซ์ทั้งหมดจะขุ่นขาว สายตาผู้ป่วยจะมัวลงมาก แต่ถึงแม้ต้อจะสุกเพียงใดก็ตาม ผู้ป่วยควรจะต้องบอกทิศทางของแสงได้ดี จึงควรจะทำผ่าตัดให้ ถ้าปล่อยไว้ต้อจะสุกงอม เมื่อถึงระยะนี้ส่วนประกอบโมเลกุลของเลนซ์จะสลายตัว และถูกดูดซึมออกมานอกเยื่อหุ้มทำให้เลนซ์มีขนาดเล็กลงและอ่อนเหลว เยื่อหุ้มเหี่ยวย่น และเลื่อนมาอยู่ทางข้างล่าง ในระยะนี้อาจมีอาการแทรกซ้อนหลายอย่างเช่น การอักเสบของม่านตา ต้อหิน

ต้อกระจกชนิดคอร์ติกัลจะปรากฏตัวโดยมีฝ้าเป็นรูปคล้ายซี่ของล้อเกวียน คือจากขอบของเลนซ์ เข้าไปหาส่วนกลางของเลนซ์ เวลาดูด้วยอ๊อพธาลโมสโคปจะเห็นเป็นเงาดำอยู่ที่ขอบ ส่วนตรงกลางยังเห็นฟันดัสรีเฟลกซ์ได้ ดังนั้นสายตาของผู้ป่วยมักจะยังไม่ค่อยมัว จนกว่าต้อจะดำเนินไปมากแล้ว

ต้อกระจกชนิดที่ปรากฏอยู่แถวบริเวณใต้เยื่อหุ้มเลนซ์ทางด้านหลัง พวกนี้จะทำให้สายตามัวได้มาก ทั้ง ๆ ที่เวลาตรวจตาจะพบว่าเลนซ์ยังไม่ค่อยฝ้าเท่าไหร่

การรักษา ในระยะแรกอาจจะช่วยได้บ้างโดยการทดลองแว่น ถ้าดีขึ้นกว่าตาเปล่ามากจึงควรประกอบให้ การใช้ยายังไม่ปรากฏผลแน่นอน การทำผ่าตัดควรจะกระทำเมื่อสายตาของผู้ป่วยมัวถึงขั้นที่ไม่อาจจะประกอบอาชีพได้ ถ้าหากเป็น ๒ ตา อาจจะพิจารณาทำผ่าตัดให้แม้ในระยะที่ต้อยังไม่สุก กล่าวคือถ้าสายตาเลวกว่า ๒๐/๗๐ ทั้ง ๒ ข้าง แต่ถ้าหากเป็นตาเดียว อาจจะรอให้ช้าหน่อยก็ได้

ต้อกระจกชนิดที่เกิดจากภยันตราย

แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. ***ภยันตรายที่ลึกถึงเยื่อหุ้มหรือเนื้อเลนซ์โดยตรง*** ประเภทนี้อาจเกิดโดยถูกวัตถุแหลมคมแทงทะลุผ่านแก้วตาดำ อาจจะผ่านหรือไม่ผ่านม่านตาก็ได้ หรืออาจจะสกัดเหล็กแล้ว เศษเหล็กหลุดด้วยความแรงวิ่งผ่านตาดำ และถูกที่เลนซ์ หรือบางรายอาจจะผ่านตัวเลนซ์ หลุดเลยเข้าไปอยู่ในน้ำวุ้น หรือฝังอยู่บนเรติน่าในรายเช่นนี้ต้อกระจกจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ภายหลังได้รับอุบัติเหตุเพียงไม่นาน ผู้ป่วยจะมีอาการสายตามัวลงอย่างทันทีทันใด บางรายก็ไม่ค่อยปวดเจ็บมากนัก ตัวลูกตาขาวมักจะแดงกว่าปกติ ตัวเลนซ์ขาวขุ่นเห็นได้ชัดเจนในการตรวจ ถ้าเศษเหล็กหลุดเข้าไปในน้ำวุ้น มักจะทำให้ภายในขุ่นมัว เนื่องจากมีการอักเสบอาจเป็นหนอง หรือจากการมีโลหิตออกอยู่ภายในก็ได้ ความดันของลูกตาอาจจะต่ำมากถ้าหากว่ามีการ

สูญเสียของน้ำวุ้นภายในลูกตา

ในการบำบัดอาจจะต้องเย็บปิดบาดแผลและให้ยาป้องกันการอักเสบ โดยการให้ยาปฏิชีวนะและสเตอรอยด์ รวมทั้งอโทรปีน ๑% หยอดหรือป้าย เมื่อการอักเสบทุเลาแล้วและถ้าหากว่าเนื้อเลนซ์ที่แตกไม่แสดงทีท่าว่าจะสามารถละลายตัวไปได้เอง (ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ถ้าเป็นในเด็ก ๆ) ก็ควรจะทำการผ่าตัดล้างหรือดูดเอาเลนซ์ที่แตกและยังเหลือค้างอยู่ภายในลูกตาออก การที่จะปรับให้สายตา ๒ ข้างของผู้ป่วยร่วมงานกันได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยคอนแทคท์เลนซ์ ซึ่งเวลานี้มีทั้งชนิดแข็งและชนิดอ่อน ให้เราเลือกใช้ได้สุดแท้แต่ลักษณะของตาและสายตา ที่วัดได้ภายหลังการรักษาหายเป็นเวลาอย่างน้อย ๒–๓ เดือน แต่ทั้งนี้ถ้าเป็นในเด็กอาจจำเป็นจะต้องแนะนำให้ใช้คอนแทคท์เลนซ์เร็วขึ้น เพื่อป้องกันการเฉของแกนสายตา และหลังจากทำเลนซ์แล้วยังต้องอาศัยการฝึกกล้ามเนื้อตาช่วยให้สายตา ๒ ข้างประสานงานกันด้วย

ในกรณีที่มีเศษเหล็กเข้าไปอยู่ข้างในลูกตา แม้ว่าเศษเหล็กนั้นจะไม่ผ่านตัวเลนซ์เข้าไปก็ตาม ถ้าปล่อยไว้เศษเหล็กนั้นจะค่อย ๆ กลายเป็นสนิม และค่อย ๆ แทรกซึมสู่เนื้อเยื่อต่าง ๆ ของลูกตารวมทั้งเลนซ์ด้วย ทำให้ตัวเลนซ์เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือเหลือง ซึ่งมักจะเป็นร่วมกับการอักเสบของม่านตา ตลอดจนเยื่อบุภายในของลูกตาทั้งหมด และในที่สุดตานั้นจะบอด ดังนั้นในกรณีที่มีเศษเหล็กตกค้างอยู่ภายในลูกตาจึงควรจะเอาออก ก่อนที่จะเกิดลักษณะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

๒. **ภยันตรายที่เกิดจากการกระทบกระเทือน** ประเภทนี้อาการมัวจะปรากฏช้า บางทีหลายปีหลังจากได้รับอุบัติเหตุ จึงจะมีอาการก็ได้ ในการตรวจจะพบว่าที่ส่วนชั้นในคอร์เทคซ์ของเลนซ์ จะมีลักษณะเป็นรอยช้ำเหมือนกับกลีบดอกไม้ หรือบางทีก็ปรากฏเป็นฝ้ารูปแฉก ๆ คล้ายดาวที่ด้านหลังของเลนซ์ บางรายอาจจะมีสีน้ำตาลแก่จับอยู่บนผิวหน้าของเลนซ์เป็นวงกลมตามตำแหน่งเดียวกับที่ตรงกับขอบของม่านตา ถ้าเราตรวจพบลักษณะเช่นนี้ แม้ผู้ป่วยจะไม่บอกเราก็อาจทายได้ว่าตาข้างนี้เคยได้รับความกระทบกระเทือน ค่อนข้างแรงมาก่อน และนานมาแล้ว จนบางทีผู้ป่วยเองก็อาจจะจำเรื่องราวไม่ได้

ต้อกระจกชนิดที่เกิดเนื่องจากภยันตราย อาจจะกลายเป็นต้อหินชนิดแทรกซ้อนได้เช่นเดียวกับต้อกระจกในคนสูงอายุเหมือนกัน ในรายเช่นนี้เราจำเป็นต้องทำผ่าตัดเอาต้อกระจกซึ่งเป็นตัวต้นเหตุออกแล้วอาการต้อหินก็จะทุเลาไปด้วย

๓. ภยันตรายจากรังสีชนิดต่าง ๆ ถ้าหากไม่มีการป้องกันดวงตาจากรังสีให้เพียงพอ อาจจะเกิดต้อกระจกได้แต่ไม่เกิดในทันที อาจจะเวลาล่วงเลยมาเป็นปี ๆ ดังนั้นในการฉายรังสีเพื่อการรักษาแถวบริเวณใกล้ตา จึงต้องป้องกันให้ดี สำหรับแพทย์ทางตาเองที่ควรระวังคือการใช้เบตาเรย์หรือสตรอนเซียม ๙๐ ในการรักษาป้องกันการงอกตัวกลับของต้อเนื้อหลังผ่าตัด แม้ว่าการแผ่รังสีจะไม่ลึกเท่ารังสีแกมมาก็ควรทำด้วยความระมัดระวัง รวมทั้งขนาดของรังสีที่จะให้ด้วย

ต้อกระจกที่เกิดจากโรคของดวงตาหรือโรคอื่นของร่างกาย

โรคของดวงตาที่อาจทำให้เกิดต้อกระจกได้มีหลายอย่างเช่น การอักเสบของม่านตา การเสื่อมของจอรับภาพตาบางอย่าง ต้อหินในระยะหลัง การลอกตัวของจอรับภาพตา เป็นต้น ต้อกระจกในรายเช่นนี้มักจะแสดงตัวอยู่ทางด้านหลังของเลนซ์มีลักษณะคล้ายกับต้อกระจกบางชนิดที่เกิดในคนสูงอายุซึ่งแยกออกจากกันได้โดยชนิดแรกมักมีลักษณะเป็นโพลี่โครมาติค และส่วนที่ขุ่นฝ้าขรุขระขยุกขยิกผิวไม่สม่ำเสมอ และนอกจากนั้นมักตรวจพบอาการแทรกของโรคอย่างอื่นที่เป็นต้นเหตุร่วมอยู่ด้วย

ส่วนโรคของร่างกายที่มักจะทำให้เกิดต้อกระจกนั้น อาจพบในโรคบางอย่างเช่น เบาหวาน ภาวะพาราไธรอยด์ต่ำกว่าปกติ โรคผิวหนังอักเสบชนิดอโตปิค กาแลคโต–ซีเมีย เป็นต้น

ต้อกระจกมักจะปรากฏในผู้ป่วยที่มีอายุน้อยกว่าธรรมดา ถ้าผู้ป่วยนั้นเป็นเบาหวานอยู่ด้วยคือ ถ้าคิดเฉลี่ยอายุกันแล้วผู้ป่วยที่เบาหวานจะเป็นต้อกระจกเร็วกว่าคนปกติ และการแผ่ขยายตัวก็มักจะเร็วกว่าด้วย ลักษณะของต้อกระจกที่เนื่องจากเบาหวานอาจมีลักษณะเฉพาะตัว แตกต่างไปจากต้อกระจกในคนสูงอายุ กล่าวคือจะมีลักษณะเป็นจุด ๆ สีขาว คล้ายผงชอล์ค กระจายตัวอยู่ในชั้นคอร์เทคซ์ ด้านหน้าและด้านหลังถัดจากบริเวณเยื่อหุ้มเลนซ์ลงไป ส่วนมากมักจะพบได้ในคนที่เป็นเบาหวานตั้งแต่อายุน้อย ๆ

ในการจะผ่าตัดต้อกระจกคนเป็นเบาหวานนั้น ควรจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ได้ทั้งก่อนและหลังผ่าตัด และการพยากรณ์ผลจะต้องคำนึงให้มากกว่ารายธรรมดา

ต้อกระจกที่เกิดจากพิษของยา

การใช้ยาบางอย่างติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจจะทำให้เกิดต้อกระจกได้ เช่น การใช้ยาจำพวกสเตอร์รอยด์ ยาหยอดตาบางอย่างที่ใช้ในโรคต้อหิน เช่นฟอสโฟลลีน-ไอโดได หรือเอโฆไธโอเฟท นอกจากนั้นอาจจะเกิดจากยาเออร์กอร์ท ไดไนโตรฟีห์นอล (ใช้เป็นยาลดความอยากอาหาร) ไตรพารานอล และอื่น ๆ

ความก้าวหน้าในการผ่าตัดรักษาต้อกระจกในปัจจุบัน

การทำผ่าตัดต้อกระจกคือการผ่าตัดเอาเลนซ์ที่เสียเป็นฝ้าแล้วออกจากดวงตา เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถมองเห็นได้ใหม่นั้นได้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นอย่างมาก นับตั้งแต่การปรับปรุงเทคนิคในการผ่าตัด การปรับปรุงในขนาดของเข็มและไหมที่ใช้ในการเย็บแผลผ่าตัด รวมทั้งการใช้กล้องจุลทรรศน์ช่วยในการผ่าตัด การใช้ยาปฏิชีวนะภายหลังการผ่าตัด และอื่น ๆ

การปรับปรุงทางเทคนิคประกอบด้วยการทำโดยใช้ความเย็นจัด -๓๐ องศาเซลเซียสให้เกิดที่ปลายของเครื่องมือโดยใช้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์หรือน้ำยาฟรีออน แล้วแตะกับเยื่อหุ้มตัวทำให้สามารถเอาต้อออกมาได้หมดทั้งอัน โดยที่เยื่อหุ้มตัวไม่เกิดการฉีกขาด ยังเป็นวิธีที่นิยมอยู่ในปัจจุบันนี้ ทำให้ลดอันตรายจากภาวะแทรกซ้อนหลังผ่าตัด เช่นการอักเสบของม่านตา การเหลือเศษของต้อค้างอยู่ภายในดวงตาซึ่งทำให้ต้องผ่าตัดซ้ำอีกหน การเกิดต้อหินภายหลังผ่าตัดและทำให้การผ่าตัดต้อกระจกสามารถทำได้โดยไม่ต้องรอให้ต้อสุกงอมอย่างแต่ก่อน

วิธีอีกอย่างที่เคยทำกันมาหลายสิบปีก่อน และกำลังได้รับการปรับปรุงเทคนิคให้ดีขึ้นกว่าเดิม เป็นวิธีผ่าตัดที่เอาต้อกระจกออก แต่คงเหลือเยื่อหุ้มต้อทางด้านหลังไว้อย่างเดิม มีแนวโน้มที่จะกลับมาเป็นที่นิยมอีกครั้งหนึ่ง

ทั้งสองวิธีที่กล่าวมานี้ อาจจะทำร่วมกับการใส่เลนซ์เทียมฝังไว้ข้างในลูกตา (Intraocular Lens Implantation) หรืออาจจะใช้แว่นสายตา หรือเลนซ์สัมผัสแก้วตาในภายหลังก็ได้

การที่จะสมควรใช้วิธีใดนั้น ควรจะให้อยู่ในดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำ ซึ่งจะต้องประมวลข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับสภาพดวงตาของผู้ป่วย อายุ โรคที่มีอยู่ ความจำเป็นเกี่ยวกับอาชีพที่ทำ สายตาเดิมสั้นมากน้อยเพียงใด และอื่น ๆ มาประกอบ

กัน โดยแพทย์ผู้ทำจะต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และอธิบายผลดี ผลเสียต่าง ๆ ให้ผู้ป่วยทราบโดยละเอียดก่อน

□□□

โรคต้อหิน

นพ.ประจักษ์ ประจักษ์เวช

คือโรคของนัยน์ตาที่เกิดจากความดันของนัยน์ตาสูงกว่าระดับปรกติ ตามปรกตินัยน์ตามีน้ำหล่อเลี้ยงเรียกว่าน้ำ เอเควียส ซึ่งมีการสร้างและการถ่ายเทออกในระดับที่สมดุลย์กัน ทำให้ความดันของนัยน์ตาคงที่ ถ้าสมดุลย์นี้เสียไป เช่น เนื่องจากน้ำเอเควียสถูกสร้างมากกว่าปรกติจนถ่ายเทไม่ทัน หรือเนื่องจากมีการตีบตันของช่องถ่ายเทโดยเหตุใด ๆ ก็ตาม ก็จะทำให้น้ำเอเควียสคั่งอยู่ภายในลูกตา และความดันของนัยน์ตาก็จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งทำให้เกิดความเสื่อมของส่วนประกอบต่าง ๆ ของนัยน์ตา โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการรับภาพ เช่น กระจกตา แก้วตา และประสาทตา เป็นต้น สายตาของผู้ป่วยก็จะเสียไปเรื่อย ๆ จนถึงกับบอดสนิท ถ้าไม่ได้รับการรักษา

ใครบ้างที่เป็นต้อหินได้

ต้อหินอาจพบได้ตั้งแต่ในเด็กแรกเกิด เนื่องจากการเจริญเติบโตของนัยน์ตาผิดปรกติ แต่โดยมากพบในผู้ใหญ่อายุประมาณ ๔๐ ปี ขึ้นไป ทั้งหญิงและชาย ต้อหินส่วนมากเกิดขึ้นเองโดยไม่ทราบสาเหตุ แต่เชื่อกันว่าอาจเป็นกรรมพันธุ์ นอกจากนั้นอาจเกิดโดยสาเหตุต่าง ๆ เช่น การอักเสบของนัยน์ตา จากอุบัติเหตุต่อนัยน์ตา จากการใช้ยาหยอดตาบางชนิดที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนประเภทคอรติโคสเตียรอยด์อยู่ด้วย หรืออาจเป็นโรคแทรกของโรคต้อกระจกก็ได้

ชนิดและอาการของต้อหิน

อาการของโรคต้อหินแบ่งออกได้เป็นสองประเภท คือ ประเภทเฉียบพลัน ซึ่งผู้ป่วยจะมีอาการปวดตาและปวดศีรษะข้างเดียวกันอย่างรุนแรง พร้อมกับตามัวอย่างรวดเร็ว ต้อหินประเภทนี้ผู้ป่วยมักจะมาพบแพทย์โดยเร็ว ทำให้มีโอกาสรักษา

ได้ทันท่วงที อีกประเภทหนึ่งเป็นประเภทเรื้อรัง ไม่มีอาการเจ็บปวด มีแต่อาการสายตามัวลงไปทีละน้อย ซึ่งผู้ป่วยอาจไม่ได้สังเกตุ หรืออาจเข้าใจว่าเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลงของสายตา เนื่องจากสูงอายุเท่านั้นหรืออาจเข้าใจว่าเป็นโรคอื่นที่มีอาการคล้าย ๆ กัน เช่น ต้อกระจก ซึ่งแม้แต่แพทย์ที่ไม่มีความชำนาญหรือไม่ใช่จักษุแพทย์ก็อาจวินิจฉัยโรคผิดได้ ดังนั้นต้อหินประเภทนี้ ผู้ป่วยจึงมักมาพบแพทย์ก็ต่อเมื่อสายตาเสียไปมากแล้ว หรือบางรายก็บอดสนิทแล้วจนไม่อาจรักษาให้สายตากลับคืนได้

จักษุแพทย์ตรวจโรคต้อหินอย่างไร

โดยทั่วไปแล้วเมื่อสงสัยว่าเป็นต้อหิน สิ่งที่จักษุแพทย์ให้การตรวจเป็นประจำมี ๔ ประการคือ

๑. บันทึกระดับสายตา

๒. ตรวจประสาทตา โดยเฉพาะขั้วประสาทตา

๓. บันทึกลานสายตา

๔. วัดความดันลูกตา

ซึ่งทั้งสี่ประการนี้สามารถตรวจได้โดยไม่ยาก และไม่เกิดความเจ็บปวดประการใดต่อผู้ป่วย

การรักษา

การรักษาโรคต้อหินมีทั้งวิธีรักษาโดยทางยา และการผ่าตัด ซึ่งจักษุแพทย์จะเป็นผู้วินิจฉัยและตัดสินใจว่าควรจะรักษาทางใดจึงจะได้ผลดีที่สุด แต่สิ่งที่ควรทราบประการหนึ่งก็คือการรักษาโรคต้อหินบางชนิดอาจจะช่วยเพียงไม่ให้สายตาสูญเสียมากขึ้นเท่านั้น แต่ไม่อาจทำให้สายตาที่สูญเสียไปแล้วกลับคืนดีอย่างเดิมได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะและความรุนแรงของโรคที่ผู้ป่วยมารับการตรวจและรักษา

การป้องกัน

ข้อแนะนำในการป้องกันรักษานัยน์ตาของท่านไม่ให้บอดจากโรคต้อหินมีดังต่อไปนี้

๑. ถ้าบุตรหลานเล็ก ๆ ของท่านมีอาการทางตาผิดปรกติ เช่น น้ำตาไหลเสมอ

ตาไม่สู้แสง ตามองเห็นไม่ชัด นัยน์ตาโปน หรือกระจกตาดำใหญ่ หรือขุ่นเป็นฝ้า ผิดปรกติเหล่านี้เป็นต้น ควรรีบพาไปพบจักษุแพทย์โดยด่วน

๒. นัยน์ตาที่มีอาการอักเสบรุนแรง หรือประสบอุบัติเหตุ หรือสายตามีอาการพร่ามัวควรรีบปรึกษาจักษุแพทย์

๓. ผู้ที่มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ควรได้รับการตรวจตาทดสอบความดันลูกตา และตรวจสายตาโดยจักษุแพทย์อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่บุคคลในครอบครัว เช่น บิดามารดา มีประวัติเป็นโรคต้อหิน หรือผู้ที่สายตาเปลี่ยนแปลงเร็วกว่าปรกติ เช่น ต้องเปลี่ยนแว่นสายตาบ่อยกว่าปรกติ ควรจะได้รับการตรวจจากจักษุแพทย์ให้บ่อยขึ้น

๔. อย่าใช้ยาหยอดตาหรือป้ายตาใด ๆ โดยไม่ได้รับการตรวจและแนะนำจากจักษุแพทย์ ยาหยอดตาที่สั่งให้โดยจักษุแพทย์ ถ้าหมดขวดแล้วไม่ควรซื้อมาใช้ต่อเอง ควรปรึกษาจักษุแพทย์ก่อนทุกครั้ง แม้ว่าจะหยอดตาแล้วสบายดีก็ตาม หรือแม้แต่ยารับประทานและยาฉีดบางอย่าง เช่น ยาระงับอาการปวดเกร็งของกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เป็นต้น ก็อาจทำให้เกิดโรคต้อหินแทรกซ้อนขึ้นได้ จึงไม่ควรซื้อยารับประทานเอง

๕. เมื่อได้รับการวินิจฉัยจากจักษุแพทย์ว่า เป็นโรคต้อหิน ควรรับการรักษาตามคำแนะนำ และปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์โดยเคร่งครัด

□□□

ต้อเนื้อ

ภาควิชาจักษุวิทยา
คณะแพทย์ศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โรคของตาที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า "ต้อ" คนไข้ส่วนใหญ่มักจะตกใจ เพราะเข้าใจว่าหมายถึงโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายได้อย่างรวดเร็ว และวิธีง่าย ๆ เช่น ใช้ยาหยอดตา แต่คนที่เป็นโรคต้อเนื้อไม่ควรจะตกใจเกินกว่าเหตุ เพราะโรคนี้ไม่เป็นอันตรายร้ายแรงเท่าต้อกระจก หรือต้อหิน ต้อเนื้อลุกลามช้ามาก ไม่เจ็บปวดทรมาน ไม่ทำให้สายตาเสียโดยรวดเร็ว การที่ตกใจเกินกว่าเหตุอาจทำให้เกิดการตัดสินใจผิด ทำให้เสียเวลากำลังงานกำลังทรัพย์ในการรักษามากกว่าที่ควร

ต้อเนื้อคืออะไร

คือโรคของเยื่อหุ้มตาบริเวณหัวหรือหางตาชิดกับขอบตาดำ มีลักษณะตั้งแต่แดงเรื่อ ๆ จนถึงแดงจัดเหมือนเนื้อสด ลักษณะอันนี้เองคนส่วนใหญ่จึงเรียกว่าต้อเนื้อ รูปลักษณะของต้อเนื้อที่เด่นชัดอีกประการหนึ่งคือ มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยม ปลายแหลมของสามเหลี่ยมพุ่งเข้าหาตาดำ ซึ่งถ้าไม่กำจัดสาเหตุหรือได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ก็จะลามเข้าไปในตาดำเรื่อย ๆ และถ้าลามจนถึงกลางตาดำ ปิดรูม่านตาก็จะทำให้มองไม่เห็น

ต้อเนื้อสำคัญอย่างไร

ต้อเนื้อมีความสำคัญเพราะเป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศที่อยู่ในเขตร้อน เช่น ประเทศไทยของเรานี้ พบว่าคนไทยเป็นโรคต้อเนื้อเป็นจำนวนมาก และจะยิ่งมากขึ้นในชาวชนบทที่ตากแดด ตากลม หรือต้องออกทะเล เช่น ชาวประมง ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแนะนำรักษาที่ถูกต้องก็จะลามจนถึงตาดำทำให้ตาบอดได้ ดังนั้นเราจึงถือว่าต้อเนื้อเป็นโรคตาที่สำคัญ เพราะทำให้ประชาชนเป็นจำนวนมากมีสุขภาพทางตาไม่สมบูรณ์

นอกจากนี้ปัญหาในการรักษา ก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ทำให้ต้อเนื้อมีความสำคัญ เพราะต้อเนื้อกลับเป็นใหม่ได้ง่ายและอาจรุนแรงกว่าเก่าถ้าการรักษาไม่ดีพอ

ต้อเนื้อเกิดขึ้นได้อย่างไร

จักษุแพทย์ส่วนใหญ่เชื่อว่า สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดต้อเนื้อขึ้น เช่น ดินฟ้า อากาศ อาชีพ การใช้สายตาดังจะเห็นว่าชาวชนบท เป็นต้อเนื้อมากกว่าคนในกรุงเทพ คนที่อยู่ในเขตร้อนเป็นต้อเนื้อง่ายกว่าในเขตหนาว หรือจะยกตัวอย่างให้ใกล้เคียงอีกหน่อย เช่น คนที่ทำงานกลางแจ้งย่อมมีโอกาสเป็นต้อเนื้อมากกว่าคนที่ทำงานในร่ม บางคนเชื่อว่า แสงอุลตร้าไวโอเลท เป็นเหตุที่สำคัญอันหนึ่ง คนดื่มจัด อดนอนเป็นประจำย่อมเป็นต้อเนื้อได้ง่าย คนที่ตาอักเสบบ่อย ๆ มีขนตาคุด หรือขนตาน้ำ ก่อความระคายเคืองอยู่ตลอดเวลา จะสังเกตเห็นว่าต้อเนื้อขึ้นบริเวณนั้นเสมอ ๆ

ต้อเนื้อมีการลุกลามเป็นแบบมะเร็งได้หรือไม่

แม้ว่าต้อเนื้อจะมีการลุกลามเข้าไปในตาดำคล้าย ๆ กับเนื้องอก แต่เซลล์และส่วนประกอบไม่มีลักษณะของมะเร็ง หรือจะไม่กลายสภาพเป็นมะเร็งได้เลยความจริงของลักษณะของเนื้อเป็นไปในสภาพของความเสื่อม ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงและสะสมของเนื้อเยื่อที่เปลี่ยนสภาพแล้ว ในบริเวณนั้น ๆ ดังนั้นผู้ที่กลัวคำว่ามะเร็งหรือเนื้อร้าย จึงพอจะวางใจได้ไม่ตื่นกลัวตกใจจนเกินควร

จะป้องกันไม่ให้เป็นต้อเนื้อได้อย่างไร

การป้องกันไม่ให้เกิดต้อเนื้อให้ได้ผลเต็มที่เป็นไปได้โดยยาก เพราะสิ่งแวดล้อม ดินฟ้า อากาศ และอาชีพ ไม่ใช่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เราจะเปลี่ยนแปลงได้ตามใจชอบ แต่เมื่อเรารู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดต้อเนื้อแล้ว ก็อาจหลีกเลี่ยงเท่าที่จะทำได้ การรักษาโรคตาที่เป็นสาเหตุที่ระคายเคืองอยู่เป็นประจำ อย่าปล่อยให้ตาแดงอักเสบเรื้อรัง การใช้แว่นกันแดดก็อาจช่วยได้บ้างในการป้องกัน ลม แสงแดด และแสงอุลตร้าไวโอเลต

มีโรคอะไรบ้างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับต้อเนื้อ

มีโรคตาอยู่ ๓-๔ ชนิด ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับต้อเนื้อ คือ

๑. ต้อลม ความจริงลักษณะของต้อลมนี้คล้ายคลึงกับต้อเนื้อมาก จนอาจ

เปรียบได้ว่าเป็นพี่น้องฝาแฝดกัน ความแตกต่างที่สำคัญ **คือ ต้อลมจะมีลักษณะ**เป็นเยื่อนูนสีเหลือง ๆ อยู่ข้างกระจกตาดำและไม่ลุกลามเข้าไปในกระจกตาดำ

๒. การอักเสบเฉพาะที่ของเยื่อตาและผนังลูกตาเฉพาะที่ โรคนี้ก็เช่นเดียวกับต้อลม คือ มักจะไม่ลามเข้าไปยังกระจกตา และมีลักษณะพิเศษอีกเล็กน้อยซึ่งถ้าเคยเห็นสักสองสามครั้ง ก็จะแยกออกจากต้อเนื้อโดยง่าย

๓. แผลเป็นของเยื่อตาบริเวณนี้ ถ้ามีการฉีกขาดของเยื่อตา หรือผนังลูกตาเมื่อแผลหายแล้วก็จะมีเยื่อพังผืดงอกมาคลุมบริเวณนี้ ทำให้มีลักษณะคล้ายต้อเนื้อได้

๔. มะเร็งในระยะเริ่มแรกของบริเวณ ตาขาวต่อกับกระจกตาดำ ลักษณะของโรคนี้อาจคล้ายต้อเนื้อได้มากแต่ก็ยังเป็นเรื่องโชคดีที่มีผู้เป็นโรคนี้น้อยมากและถ้าได้รับการวินิจฉัยอย่างถูกต้องแต่แรมเริ่ม ก็สามารถรักษาให้หายได้อย่างเรียบร้อยและปลอดภัย

เมื่อเป็นต้อเนื้อแล้วจะรักษาอย่างไร

ประการแรกที่ควรทำ เมื่อสงสัยว่าเป็นต้อเนื้อคือ พบจักษุแพทย์เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้องเสียก่อน เพราะอาจเป็นโรคอื่นที่ร้ายแรงกว่าและมีลักษณะคล้ายคลึงกันดังได้กล่าวมาแล้ว

เมื่อทราบแน่นอนแล้วว่าเป็นต้อเนื้อ ก็พอจะใจเย็นได้ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ ตัดสินใจ เพราะเราทราบแล้วว่าต้อเนื้อลุกลามช้ามาก และยังไม่เคยพบว่ากลายเป็นมะเร็งเลย อย่างไรก็ตาม ทำตามคำแนะนำของจักษุแพทย์เป็นดีที่สุด
การรักษาในขั้นต่อไปก็แบ่งออกเป็นสองตอนคือ

๑. การรักษาโดยใช้ยาหยอดตา นิยมใช้ในรายที่เป็นน้อย ๆ ระยะเริ่มแรก ยาหยอดตานี้ไม่ได้รักษาให้หาย แต่เป็นการบรรเทาให้อาการอักเสบลดลง ไม่ลุกลามเร็ว

ข้อควรระวังคือ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาพวกสเตียรอยด์หยอดตา เพราะอาจทำให้เกิดโรคต้อหินซึ่งมีอันตรายกว่าโรคต้อเนื้ออย่างมากมาย ดังนั้น ควรปรึกษาจักษุแพทย์ทุกครั้ง ก่อนใช้ยาหยอดตาใด ๆ

๒. การรักษาโดยการผ่าตัด

การผ่าตัดมักตัดสินใจทำเมื่อต้อเนื้อลุกลามเข้าไปในกระจกตาดำ และมีท่าที

ที่จะลามต่อไปเรื่อย ๆ การผ่าตัดนั้นต้องทำด้วยความปราณีต ต้องลอกให้หมดจากกระจกตาดำ และติดตามรักษาหลังผ่าตัดอย่างเต็มที่ ไม่เช่นนั้นแล้วต้อเนื้อจะกลับงอกขึ้นมาใหม่ และจะลุกลามเร็วกว่าเก่าด้วย

□□□

อุบัติเหตุของตา

นายแพทย์เอกชัย ภาคสุวรรณ

ดวงตาของคนนั้นได้รับการป้องกันอันตรายตามธรรมชาติ จากโครงสร้างของดวงตาซึ่งจะหุ้มห่ออยู่ด้วยกระดูกกระบอกตาและมีไขมันรอรับอยู่เพื่อกันการกระทบกระเทือน ทางด้านหน้าจะมีเปลือกตาและขนตาทำหน้าที่ปิดเปิดได้ป้องกันอยู่ นอกจากนั้นแล้วยังมีน้ำตาคอยชำระทำความสะอาดอยู่ตลอดเวลา แต่เราก็ยังพบอุบัติเหตุของดวงตาอยู่เสมอ ๆ ซึ่งจะถือโอกาสนำมาเล่าสู่กันฟัง ดังต่อไปนี้

๑. การที่มีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปอยู่ที่ดวงตา ในพวกนี้เราเริ่มตั้งแต่ ผง ฝุ่นละอองต่าง ๆ ที่มักจะกระเด็นเข้าไปเกาะอยู่ที่ตาดำหรือเปลือกตาด้านบน พวกเศษโลหะเล็ก ๆ อาจจะกระเด็นเข้าไปถูกตา อาจจะฝังอยู่ที่เปลือกตา ตาดำ หรือทะลุเข้าไปอยู่ในดวงตาได้ พวกเศษกระจกจากแว่นตาหรือกระจก ก็พบได้บ่อย ๆ ผู้ที่มีสิ่งแปลกปลอมกระเด็นเข้าตาเหล่านี้ ถ้าไม่สามารถเอาออกได้เองจากการที่มีน้ำตาไหลมาก หรือการกระพริบตา และการล้างตา ถ้าน้ำสะอาดแล้ว ท่านควรจะรีบไปหาแพทย์ให้ช่วยเอาออกให้เพราะถ้าทิ้งไว้นาน ๆ แล้ว ถ้าเกิดมีการติดเชื้อแทรกซ้อนเข้าด้วยแล้ว อาจจะเป็นสาเหตุของการสูญเสียสายตาอย่างถาวรได้

๒. การที่มีกรด ด่าง และสารเคมีต่าง ๆ กระเด็นเข้าตานั้น ประการแรกที่ควรจะทำโดยเร็วที่สุด คือ ใช้น้ำที่สะอาดที่สุดที่จะหาได้ในบริเวณนั้น นำมาชะล้างตาให้สารเคมีนั้นออกจากดวงตาให้หมดที่สุด แล้วควรจะรีบไปหาแพทย์โดยด่วน เพราะสารเคมีบางชนิดมีฤทธิ์รุนแรงมาก แม้ว่าในระยะแรก ๆ จะดูไม่รุนแรงก็ตาม แต่อาจจะเป็นสาเหตุของการเสียสายตาอย่างถาวรได้

๓. การที่มีวัตถุแข็งมากระทบดวงตา นอกจากจะทำให้เกิดการบวม บาดแผลของเปลือกตาโดยตรงแล้ว ความกระทบกระเทือนที่รุนแรงนั้นอาจจะเป็นสาเหตุให้เส้นเลือดในดวงตาฉีกขาดมีเลือดออกในดวงตา ซึ่งมีจำนวนมากที่ไม่ได้รับการรักษา

โดยวิธีที่ถูกต้องแล้วเป็นเหตุของการเสียสายตามามากแล้ว

นอกจากนั้นแล้ว วัตถุที่มากระทบดวงตา ถ้ามีความรุนแรงมาก อาจจะเป็นสาเหตุให้ดวงตาแตกได้ สำหรับการจะวินิจฉัยว่ามีการแตกของดวงตานั้น ถ้าสงสัยว่าจะมีควรจะนำผู้ป่วยมาพบแพทย์ เป็นผู้ตรวจจะมีผลกว่าที่จะดูแลเอง เพราะอาจจะเป็นเหตุให้การฉีกขาดและแตกของดวงตามีอันตรายมากขึ้น จากการที่พยายามล้างตาและเปิดเปลือกตาออกตรวจดู

ในปัจจุบันนี้เราจะเห็นได้ว่าอุบัติเหตุทางตานั้นเราพบกันได้บ่อยขึ้น เนื่องจากการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ การขับขี่จักรยานยนต์ โดยไม่มีการใส่แว่นตาป้องกัน และอุบัติเหตุจากยานยนต์ชนิดต่าง ๆ ถ้าท่านเกิดประสบอุบัติเหตุที่มีความเกี่ยวข้องกับดวงตา จึงอยากจะแนะนำให้ท่านรีบไปรับการรักษาจากแพทย์เสียแต่เนิ่น ๆ ซึ่งจะเป็นโอกาสดีที่จะสามารถรักษาและป้องกันสายตาของท่านเองไว้ได้ เพราะอุบัติเหตุเหล่านี้ ถึงแม้จะมีความรุนแรงน้อยเพียงใดก็ตามถ้าไม่ได้รักษา โดยถูกวิธีแล้วมีโอกาสที่จะทำให้ท่านสูญเสียสายตา ตลอดจนถึงดวงตาของท่านได้.

□□□

ตาเหล่, ตาเข

แพทย์หญิงสุดารัตน์ ใหญ่สว่าง

ตาเหล่คือสภาวะที่ลูกตาทั้งสองข้างไม่ขนานกัน โดยที่ตาข้างหนึ่งอาจจะเหล่ออก, เหล่เข้า เหล่ขึ้นบน หรือลงล่างก็ได้ เราอาจจะมองเห็นว่าตาเหล่ที่เกิดขึ้นนั้นเหล่อยู่ตลอดเวลา หรือเห็นว่าเหล่เฉพาะบางเวลาก็ได้ เช่น ในเวลาที่เด็กเหนื่อย, ป่วย หรือกำลังจ้องมองวัตถุใกล้ ๆ ตาเหล่เป็นโรคที่พบได้บ่อย อาจพบเห็นได้ในเด็กตั้งแต่แรกเกิด หรืออาจพบเมื่อเด็กโตแล้ว หรือพบในผู้ใหญ่ก็ได้ สาเหตุส่วนใหญ่ของตาเหล่เกิดจากกล้ามเนื้อตาของตาทั้งสองข้างทำงานไม่ประสานกัน

ตาเหล่อาจพบเป็นกรรมพันธุ์ได้ ดังนั้นถ้ามีคนใดคนหนึ่งในครอบครัวท่านเป็นโรคตาเหล่ ท่านก็ควรคอยเฝ้าสังเกตดูบุตรหลานของท่านอย่างใกล้ชิด แต่ถึงแม้ว่าบิดา มารดาจะคอยสังเกตดูเด็กอย่างใกล้ชิดแล้วก็ตาม ก็ยังอาจจะดูไม่ออก หรือไม่แน่ใจว่าเด็กมีตาเหล่หรือไม่ ในกรณีย์นี้ท่านควรพาเด็กของท่านไปพบแพทย์ โดยเฉพาะจักษุแพทย์ทันที

ในปัจจุบันนี้แพทย์สามารถที่จะตรวจตาเด็กเล็ก ๆ โดยละเอียดได้ ท่านไม่ต้องรอว่าให้เด็กโตขึ้นเสียก่อนจึงค่อยพามาตรวจ และควรรักษาทันทีที่ตรวจพบ เพื่อทำให้ตาหายเหล่ พร้อมกับตาทั้งสองข้างสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างปกติ มิฉะนั้นจะสายเกินไปที่จะรักษาโรคตาเหล่ให้ได้ผลเต็มที่

โรคตาเหล่แม้จะเป็นโรคที่พบเห็นกันได้บ่อย ๆ ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่ประชาชนทั่วไปยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคนี้ดีพอ ทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิด ๆ ต่าง ๆ กัน เป็นต้นว่า

๑. เข้าใจผิดคิดว่าโรคตาเหล่ในเด็ก เมื่อโตขึ้นจะหายไปได้เอง

ความจริงแล้วโรคตาเหล่ไม่มีการหายได้เอง ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง การที่มีผู้เข้าใจผิดเช่นนี้นั้น เกิดจากมีการเข้าใจสับสนกันระหว่างโรคตาเหล่กับลักษณะที่เรียกว่าตาเหล่เทียม เนื่องจากเด็กเล็ก ๆ ยังไม่มีดั้งจมูก จะเห็นดั้งจมูกแบน

กว้างไปปิดส่วนหัวตาทั้งสองข้าง ดูเหมือนกับว่ามีตาเหล่ ทั้ง ๆ ที่ตาไม่ได้เหล่ เมื่อเด็กโตขึ้นจมูกจะโด่งขึ้น ลักษณะที่ดูเหมือนตาเหล่ก็จะหายไป จึงทำให้มีผู้เข้าใจผิดคิดว่าโรคตาเหล่หายไปได้เอง เมื่อเด็กโตขึ้น

๒. เข้าใจผิดคิดว่าโรคตาเหล่เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาได้ เพราะเห็นว่าเป็นความพิการที่เป็นมาตั้งแต่เด็ก ความจริงแล้วโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้ โดยไม่ยากนัก

๓. เข้าใจผิดว่าโรคตาเหล่ปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ต้องรักษาก็ได้ เพราะเป็นเรื่องของความสวยงามเพียงอย่างเดียว

ความจริงแล้วโรคตาเหล่นี้ ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษา นอกจากจะมีผลเสียในด้านความสวยงามแล้ว ยังจะทำให้สายตาข้างที่เหล่เสื่อมลงได้ ซึ่งจัดเป็นผลเสียที่ร้ายแรงมากกว่าด้านความสวยงามมากนัก และประชาชนส่วนใหญ่ก็ยังมักไม่ทราบถึงผลเสียข้อนี้ จึงใคร่ขอย้ำว่าโรคตาเหล่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษาทันที จะทำให้เกิดสายตาเสื่อมได้ ทั้งนี้เนื่องจากคนเราไม่สามารถใช้ตาข้างที่เหล่ได้ เมื่อไม่ได้ใช้นาน ๆ สายตาก็จะอ่อนลงเรื่อย ๆ คือตาจะมัวลง จนถึงขั้นตาเกือบบอดได้

๔. เข้าใจผิดว่า รอเอาไว้รักษาเมื่อเด็กโตขึ้นก็ได้ เช่นตอนก่อนเข้าโรงเรียนหรือตอนโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่เสียก่อน

ความคิดอันนี้ ส่วนใหญ่มักเนื่องมาจากบิดามารดามีความกลัว ไม่อยากให้เด็กต้องได้รับการผ่าตัดตั้งแต่เล็ก ๆ เช่นกลัวจะได้รับอันตรายจากการผ่าตัด การดมยาสลบ เป็นต้น ความจริงการรักษาตาเหล่ไม่ได้หมายถึงว่า จะต้องรักษาด้วยการผ่าตัดกันทุกรายไป ตาเหล่บางรายรักษาให้หายได้โดยการใส่แว่นสายตาที่เหมาะสม, โดยการฝึกกล้ามเนื้อตา หรือโดยการใช้ยาหยอด เป็นต้น แต่ถึงแม้ว่าจะต้องได้รับการรักษาโดยการผ่าตัดก็ตาม ท่านก็หมดกังวลได้เพราะปัจจุบันนี้วิทยาการทางด้านการแพทย์ก้าวหน้าไปมาก จนกล่าวได้ว่าเป็นการผ่าตัดที่ไม่มีอันตรายแต่อย่างไร แต่การที่ท่านปล่อยทิ้งไว้ ไม่รักษาทันทีกลับจะเป็นอันตรายมากกว่า คือทำให้เกิดสายตาเสื่อมดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

การรักษาโรคตาเหล่

เมื่อจักษุแพทย์วินิจฉัยได้แล้วว่าท่านเป็นโรคตาเหล่ แพทย์จะเริ่มให้การรักษา

เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ ๓ ประการคือ

๑. ทำให้สายตาที่เสื่อมลง กลับคืนมาเป็นปรกติ

๒. ทำให้ตาตรง

๓. ทำให้ตาทั้งสองข้างทำงานร่วมกัน

การรักษาตาเหล่ มีหลายวิธี แล้วแต่ว่าเป็นตาเหล่ชนิดใด เช่น

๑. การปิดตาข้างที่ดี เพื่อบังคับให้ผู้ป่วยใช้แต่ตาข้างที่เหล่ ทำให้สายตาซึ่งเสื่อมไปเนื่องจากไม่ได้ใช้งาน กลับดีขึ้น

๒. รักษาด้วยแว่นสายตา

๓. ใช้ยาหยอดตา

๔. การบริหารกล้ามเนื้อตา

๕. รักษาโดยการผ่าตัด

ส่วนใหญ่แพทย์อาจจะต้องใช้หลาย ๆ วิธีผสมกัน แล้วแต่รายไป ข้อสำคัญที่จะทำให้การรักษาได้ผลดี คือการที่ท่านมารับการรักษาแต่เนิ่น ๆ และความร่วมมือที่ดีจากผู้ป่วย เนื่องจากการรักษาอาจต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร

การมองเห็นกับการขับรถ

พ.ญ. จวงจันทร์ ชันซื่อ

การขับรถในที่นี้หมายถึงการขับขี่ยานพาหนะทุกชนิด

สายตาเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดต่อการขับรถ คงไม่มีใครปฏิเสธได้ว่า คนที่จะขับรถจะต้องมองเห็น แต่เรามักให้ความสนใจกับเรื่องนี้น้อยมาก เพราะมีตาก็มองเห็น เมื่อมองเห็นก็ขับรถไปได้เป็นของธรรมดา แท้ที่จริงแล้วการมองเห็นมีหลายอย่าง หลายระดับ ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการขับรถอย่างมาก ซึ่งจะขอกล่าวแต่เรื่องที่สำคัญ ๆ และโดยย่อที่สุด ดังนี้

๑. **สายตา** คือความสามารถในการเห็นว่าชัดเจนแค่ไหน ผู้ที่จะขับรถได้ดีควรจะมีสายตาดีพอที่จะเห็นสัญญาณ หรือป้ายเล็ก ๆ ข้างถนนได้ ซึ่งอย่างน้อยก็ต้องดีเท่ากับ ๘๕ เปอร์เซนต์ของสายตาปกติ และเป็นที่น่าสังเกตว่าสายตาจะเลวลง ๒๐ ฟุต ต่อการเพิ่มความเร็วของรถทุก ๆ ๑๐ ไมล์ต่อ ๑ ช.ม.

๒. **ลานสายตา** ลานสายตาคือบริเวณทั้งหมดที่เราเห็นเมื่อเราเพ่งอยู่จุดจุดหนึ่งข้างหน้า นัยน์ตาที่ปกติจะมีลานสายตากว้างข้างละประมาณ ๑๔๐ องศา และเมื่อมองสองตาพร้อมกัน ลานสายตาจะกว้าง ๑๘๐ องศา เพื่อการขับรถที่ปลอดภัยควรมีลานสายตาอย่างน้อย ๑๔๐ องศา ขณะจ้องมองไปข้างหน้า

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการมองเห็นกับเวลาและระยะทาง

ถ้าเราเห็นของสิ่งหนึ่งทางหางตาเราจะรู้สึกถึงสิ่งนั้นในเวลา ๐.๑ วินาที แล้วเราจะกลอกตาไปมอง ซึ่งจะเสียเวลาในการกลอกตาไป ๐.๒ วินาที จากนั้นประสาทตาจะใช้เวลาอีก ๐.๗ วินาที ในการรับภาพและกว่าจะดูออกว่าเป็นอะไรก็ต้องเสียเวลาไปอีก ๐.๖๕–๑.๕ วินาที รวมแล้วเราจะต้องใช้เวลาประมาณ ๑ ถึง ๒ วินาที ในการมองเห็นของที่อยู่ทางหางตา

แต่ในขณะขับรถ และต้องหลบของสิ่งนั้น เราจะต้องมีเวลาเพิ่มขึ้นเพื่อการตัดสินใจและการแก้ไขสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดคือ รถกำลังแล่นเข้าไปใกล้สิ่งกีดขวางนั้นมากขึ้นทุกที ถ้าจะเปรียบเทียบโดยใช้ความเร็วและระยะทางเข้ามา

ร่วมด้วยก็จะเป็นดังนี้ ถ้ารถวิ่งด้วยความเร็ว ๖๐ ไมล์หรือ ๘๐ ก.ม.ต่อชั่วโมง คนขับบังเอิญเหลือบเห็นสิ่งที่กีดขวางอยู่ห่างออกไป ๑๐๐ ฟุต กว่าคนขับจะเห็นว่าอะไรเป็นอะไรก็ขับเลยสิ่งนั้นไปแล้ว ๑๒ ฟุต โดยที่ยังไม่ได้ทันตัดสินใจจะทำอะไรเลย

๔. **ตาบอดสี** คนที่ตาบอดสีเขียว หรือแดง ก็จะมีปัญหาในการดูสัญญาณไฟเขียวไฟแดง

๕. **การมองเห็นในเวลากลางคืน** ในที่มืดสายตาจะเลวกว่าในที่สว่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ออกจากที่สว่างเข้าสู่ที่มืด จะต้องใช้เวลาในการปรับสายตาให้ชินกับความมืด ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสภาพของดวงตา เช่น พวกที่ขาดวิตามิน เอ สายตาสั้น สายตาคนแก่ และตาเป็นโรค บางอย่างจะทำให้ปรับสายตาได้ช้า

๖. **แสงเข้าตา** เวลามีแสงที่สว่างมาก ๆ ส่องเข้าตาจะทำให้ตาพร่ามองอะไรไม่เห็นไปขณะหนึ่ง แสงที่ส่องเข้าตานี้ อาจเป็นแสงโดยตรง เช่น แสงอาทิตย์หรือจากไฟหน้ารถคันที่สวนมา หรืออาจเป็นแสงสะท้อนจากโลหะข้างถนน หรือเครื่องประดับรถ

เราจะช่วยทำให้การมองเห็นของเราในการขับรถดีขึ้นได้อย่างไร

เรามีทางที่จะทำให้เราเห็นดีขึ้น ในขณะที่ขับรถได้คือ

๑. ฝึกตัวเองให้พยายามมองไกลที่สุดที่จะไกลได้ ทั้งกลางวันและกลางคืน เพิ่มลานสายตาให้กว้างขึ้น โดยระวังด้านข้างสองด้าน และข้างหลังด้วยกระจกส่องหลัง

๒. ป้องกันสายตาใส่แว่นกันแดด เมื่อมีแสงแดดจ้ามาก

๓. กระจกรถไม่ควรเป็นสีมืด นอกจากส่วนบนของกระจกหน้ารถ เพราะความมืดทำให้สายตาเลวลง โดยเฉพาะเวลากลางคืนทัศนวิสัยจะเลวมาก

๔. ไม่ใส่แว่นสีขับรถตอนกลางคืน เพราะทำให้สายตาที่เลวอยู่ในที่มืดยิ่งเลวมากขึ้น

๕. เลือกขับรถที่มีสีที่เห็นได้ง่าย เช่น สีขาว ตามสถิติพบว่า รถสีขาวถูกชนน้อยที่สุด และรถสีเทาถูกชนบ่อยที่สุด

๖. หลีกเลี่ยงเครื่องประดับรถที่เป็นโลหะสะท้อนแสง

๗. เมื่อจำเป็นต้องขับรถทางไกลในเวลากลางคืน ถ้าเป็นไปได้ ควรเลือกวิ่งในทางหลวงที่เป็นแยกออกจากกัน (Devided high way) แบบ ถนนสายบางนา–ตราด เพื่อแสงจากรถที่สวนมาจะอยู่ห่างทำให้แสงเข้าตาน้อยตาไม่พร่า

๘. คนที่มีอายุมาก หรือคนที่เป็นโรคทางตา สายตาเลวลง ต้องยอมรับความจริง ไม่ควรขับรถโดยเฉพาะเวลากลางคืน

□□□

ปัญหาผู้ป่วยที่มีอาการคันตา

ภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาการคันตาเป็นอาการที่พบได้บ่อย และอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย เช่น แสบตา, เคืองตา, ตาแดง, บางครั้งมีขี้ตาใส ๆ หรือเหนียว ๆ

– อาการเหล่านี้มักเป็น ๆ หาย ๆ และเรื้อรัง

– การใช้ยาหยอดตาบางชนิดรักษาด้วยตนเอง อาจเกิดอันตรายจนทำให้ตาบอดได้

อาการคันตาเกิดจากอะไร

– อาการคันตาส่วนมาก เป็นอาการแสดงของการแพ้ ต่อสารอย่างใดอย่างหนึ่ง

– เยื่อตาขาว เป็นเนื้อเยื่อที่เกิดการแพ้ได้ง่ายทำให้อักเสบ, แดง และคันตา

– สิ่งที่ทำให้เกิดการแพ้ เช่น

๑. ลม, ฝุ่นละออง, เกษรดอกไม้, ควันไฟ

๒. อาหาร เช่น อาหารทะเล, ไข่, เนื้อสัตว์

๓. ยาต่าง ๆ ทั้งยาหยอดตา และยารับประทาน

๔. สารเคมี, เครื่องสำอาง

๕. เชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรีย, เชื้อรา

– บางรายอาจพบร่วมกับโรคแพ้ของอวัยวะอื่น ๆ เช่น เยื่อจมูกอักเสบ, ไซนัสอักเสบ, โรคหืด

การวินิจฉัยโรค

จักษุแพทย์จะวินิจฉัย ได้จากประวัติการเจ็บป่วย, อาการ และจากการตรวจ ผู้ป่วยเองก็มีส่วนช่วย โดยการสังเกตว่าท่านแพ้อะไร เมื่อได้รับสิ่งที่ท่านแพ้ มักจะทำให้อาการต่าง ๆ เป็นมากขึ้น

การป้องกัน และ การรักษา

– หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้แพ้ เช่น สวมแว่นกันแดด เพื่อป้องกันฝุ่นละออง, ไม่ควรใช้เครื่องสำอาง, งดสูบบุหรี่, งดอาหารที่ทำให้แพ้

คำแนะนำข้อนี้ ถ้าทำได้ย่อมเกิดผลดีแน่นอน แต่ตามความจริงแล้วอาจปฏิบัติได้ยาก

– การสร้างภูมิต้านทานการแพ้ ทำโดยการฉีดสารที่ผู้ป่วยแพ้เข้าร่างกาย เพื่อไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิต้านทวน วิธีนี้ยังไม่เป็นที่นิยม เพราะในทางปฏิบัติผู้ป่วยต้องมาพบแพทย์บ่อยเป็นเวลานาน และสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ยังได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร

– การรักษาด้วยยา

๑. ยารับประทาน แก้อาการคัน, แก้แพ้ ตามแพทย์สั่ง

๒. ยาล้างตา โดยปกติแล้วไม่จำเป็นต้องใช้ประจำ นอกจากจะมีผง หรือฝุ่นละอองเข้าตา เพราะยาล้างตาจะไปทำให้สารที่มีประโยชน์ สำหรับฆ่าเชื้อโรคในตาเจือจางลง

๓. ยาหยอดตา ช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ ได้ดี แต่มักไม่ทำให้หายขาด ยาหยอดตาที่ใช้รักษาโรคนี้มีหลายชนิด จักษุแพทย์จะพิจารณาใช้ในผู้ป่วยแต่ละรายตามความเหมาะสม ยาหยอดตาเหล่านี้มีทั้งคุณและโทษ โดยเฉพาะยาหยอดตาที่มีฮอร์โมนคอร์ติโคเสตียรอยด์ผสมอยู่ มีอันตรายอาจทำให้เกิดโรคต้อหิน ซึ่งเป็นโรคร้ายแรงมากจนทำให้ตาบอดได้ ดังนั้น จึงไม่ควรซื้อยาหยอดตาเองโดยไม่มีใบสั่งของแพทย์หรือนำตัวอย่างยาที่เคยได้จากแพทย์ไปซื้อเองตามร้านขายยา

จักษุแพทย์ที่รักษาท่าน จะติดตามผลของการรักษา เพื่อให้ท่านได้รับยาที่ปลอดภัยในขนาดที่จะควบคุมอาการต่าง ๆ ได้ ทำให้ท่านสามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติ

สรุป

– โรคเยื่อตาอักเสบจากการแพ้ เป็นโรคที่รักษาได้ แม้จะไม่หายขาดก็ช่วยให้อาการทุเลาลงได้

- เป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง และไม่เป็นอันตรายต่อสายตา ถ้าได้รับการรักษาที่ถูกต้อง
- ยาหยอดตาบางชนิด มีอันตราย อาจทำให้ตาบอดได้
- อย่าซื้อยาหยอดตาเอง หรือใช้ยาหยอดตาของผู้อื่น หรือโดยคำแนะนำของผู้ที่ไม่ใช่แพทย์
- ควรใช้ยาตามคำสั่งของจักษุแพทย์โดยเคร่งครัด
- ควรปรึกษาจักษุแพทย์ทุกครั้ง เมื่อท่านมีปัญหาเกี่ยวกับนัยน์ตา

□□□

จักษุอนามัย

พันตำรวจเอก นายแพทย์อารีย์ เจริญพงศ์

จักษุอนามัย หมายถึงการ มีดวงตาที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดอวัยวะหนึ่งของร่างกาย จึงจำเป็นที่จะต้องดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดตลอดไป โดยจะต้องทำตั้งแต่ก่อนเกิดไปจนกระทั่งตาย ซึ่งจะกล่าวถึงดังต่อไป

ระยะก่อนคลอด

โรคหรือความผิดปกติบางอย่างที่จะเกิดแก่ดวงตา อาจเกิดได้ตั้งแต่เด็กอยู่ภายในครรภ์มารดา โรคสำคัญ ๆ ที่จะกล่าวคือ

๑. โรคซิฟิลิส เชื้อโรคซิฟิลิสจะถ่ายทอดจากแม่ไปยังเด็กซึ่งอยู่ในครรภ์ ทำให้เด็กมีตาดำฝ้ามัว ดั้งจมูกแฟบ ฟันหน้าเกและแหว่ง ดังนั้นการที่จะป้องกันโรคนี้ก็คือควรจะตรวจเลือดก่อนที่จะแต่งงานทั้งชายและหญิง ถ้าพบว่าเลือดบวก ก็จะต้องรักษาให้หายเสียก่อน

๒. โรคหัดเยอรมัน สตรีที่ตั้งครรภ์ถ้าป่วยเป็นโรคหัดเยอรมันจะมีผลไปถึงเด็กในครรภ์ ทำให้แก้วตาขุ่นที่เรียกว่าต้อกระจก และโรคที่มักจะพบร่วมกันคือโรคหัวใจพิการ วิธีป้องกันคือ หลีกเลี่ยงและอยู่ให้ห่างจากคนที่เป็นโรคหัดเยอรมัน เพราะโรคนี้ติดต่อได้ง่ายมาก

๓. โรคหนองใน หรือโกโนเรีย เมื่อเด็กคลอดผ่านช่องคลอดที่มีเชื้อนี้อยู่ ก็จะได้รับเชื้อเข้าสู่ตาโดยตรง ทำให้เยื่อตาอักเสบ ตาบวม และมีหนองออกจากตา ถ้าทิ้งไว้เชื้อจะลุกลามเข้าสู่ตาดำทำให้ตาดำเป็นแผลและอาจทะลุเข้าสู่ภายในได้ ซึ่งมักจะทำให้ตาบอดแทบทุกราย การป้องกันก็คือ ป้องกันไม่ให้เกิดโรคนี้ขึ้น หรือถ้าเป็นก็รีบรักษาเสียก่อนที่เด็กจะคลอด และต้องรักษาพร้อมกันทั้งสามีและภรรยา

ระยะหลังคลอดและเด็กเล็ก

หลังคลอด สูติแพทย์หรือพยาบาลผู้ทำคลอด จะหยอดยาเข้าสู่ตาเด็กทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการติดเชื้อหนองในซึ่งเด็กอาจจะได้รับเชื้อนี้ในขณะคลอด

ต้องระวังอย่าให้แสงสว่างเข้าตาเด็กมากในระหว่างที่ให้นมหรือให้เด็กนอน เพราะจะทำให้เด็กเคืองตา ต้องหยีตาหรือหลับตาแน่น ๆ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายแก่ตาของเด็กได้ อย่าให้เด็กเล่นของแหลมหรือของมีคมเพราะอาจเกิดอันตราย ควรให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

ระยะไปโรงเรียน

ควรได้รับการตรวจทดสอบสายตา ถ้ามีความผิดปกติ เช่น สายตาสั้น สายตายาว หรือสายตาเอียงก็ควรได้รับการแก้ไขเสียก่อน โดยเฉพาะเมื่อพ่อหรือแม่มีสายตาผิดปกติลูกก็มักจะมีสายตาผิดปกติด้วย การไม่ยอมให้ลูกใส่แว่นเพราะเกรงว่าจะทำให้สายตาสั้นเพิ่มขึ้นนั้นไม่เป็นความจริง เพราะยิ่งให้เด็กฝืนใช้สายตามากเท่าใดก็ยิ่งทำให้ความผิดปกติเพิ่มขึ้นอีก และยังทำให้การเรียนของเด็กเสียไปด้วยเนื่องจากมองกระดานดำไม่ชัด

การปล่อยให้เด็กก้มหน้าอ่านหรือเขียนหนังสือจนชิด เพราะจะติดเป็นนิสัยและจะทำให้มีอาการปวดตา ปวดศีรษะ

ถ้าพบว่าเด็กมีตาเขหรือตาเหล่ ควรรีบพาไปรับการตรวจรักษาจากจักษุแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแก้ไขโดยเร็วที่สุด ถ้ารอทิ้งไว้รอให้เด็กโตเสียก่อน อาจจะสายเกินไปรักษาได้ยาก และมีสายตาพิการตลอดไปได้

ระยะผู้ใหญ่

เป็นระยะที่มีโอกาสได้รับอันตราย หรือประสบโรคภัยไข้เจ็บได้มาก ถ้ามีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์โดยด่วน อย่ารอรักษาเอง เพราะโรคตาบางอย่างถ้ารอนานเกินไปอาจจะรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร โดยทั่วไปผู้ซึ่งมีอายุ ๔๐ ปี ขึ้นไปจะมีความลำบากในการอ่านหนังสือตัวเล็ก ๆ หรือเย็บผ้ามองเห็นไม่ชัดเจน ต้องเพ่งหรือมองห่าง ๆ อาการเช่นนี้เรียกว่า ตาคนแก่ หรือตาคนสูงอายุ ซึ่งแก้ไขได้โดยใช้แว่นช่วย

เนื่องจากในคนสูงอายุมักจะพบโรคเกี่ยวกับตาได้มาก ดังนั้นถ้ามีโอกาสควรพบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจตาของท่านประมาณปีละครั้ง ก็จะเป็นการดีอย่างยิ่ง ถ้าพบผิดปกติประการใดก็จะได้รับการแก้ไขหรือรักษาได้ทันท่วงที

โรคตาที่พบบ่อย ๆ ในคนสูงอายุ ก็คือ

๑. ต้อเนื้อ บางคนเรียกตาลม หรือต้อลิ้นหมา มีลักษณะเป็นเนื้องอกที่หัวตาจากตาขาวเข้าสู่ตาดำ เกิดจากตาถูกฝุ่น ถูกลม หรือถูกแดดบ่อย ๆ รักษาโดยการผ่าตัดลอกออก

๒. ต้อลำไย เนื่องจากกระจกตาอักเสบหรือเกิดเป็นแผลขึ้น ทำให้ตาดำขุ่นขาว ตามัว ปวดตา เคืองตา

๓. ต้อกระจก ในคนสูงอายุ แก้วตาที่เคยใสจะกลับขุ่นมัวไปทีละน้อย ทำให้ตาค่อย ๆ มัวลง จนกระทั่งมองไม่เห็น แต่จะไม่มีอาการปวดนอกจากมีโรคแทรก

๔. ต้อหิน เกิดจากความดันของน้ำในลูกตาสูงขึ้น เนื่องจากการถ่ายเทของน้ำในลูกตาเสียไป จึงมีน้ำคั่งอยู่ในลูกตามาก มีอาการปวดตา ตามัว ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าเป็นอยู่นานจะทำให้ประสาทตาเสียเป็นการถาวร

๕. จอรับภาพหลุด ในคนสูงอายุโอกาสที่ประสาทจอรับภาพหลุดมีได้มาก โดยเฉพาะคนที่สายตาสั้นมาก ๆ มีอาการตามัวไปข้างหนึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่รักษาทันท่วงทีก็ทำให้ตาบอดได้

๖. มีการเปลี่ยนที่ประสาทจอรับภาพเนื่องจากเป็นโรคเบาหวาน หรือความดันโลหิตสูงอยู่นาน ๆ ทำให้มีอาการตามัว ดังนั้นในผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคดังกล่าวจะต้องได้รับการรักษาหรือควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดหรือความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ เพราะถ้าปล่อยไว้จนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่จอรับภาพแล้ว สายตาที่เสียไปยากที่จะกลับคืนสู่สภาพปกติได้



๑๖ ปี กับศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทย

นพ.ม.ร.ว. พรสวัสดิ์ นันทวัน

ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำผ่าตัดเปลี่ยนตาดำให้แก่ผู้ป่วยที่เป็นโรคของตาดำก็คือ ดวงตาที่ได้รับจากผู้บริจาคที่ถึงแก่กรรมแล้ว โดยเหตุฉะนี้จึงได้มีการก่อตั้งศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทยขึ้นในเดือนพฤษภาคม ๒๕๐๘ เพื่อทำการชักชวนให้ประชาชนทั่วไปแสดงความจำนงที่จะบริจาคดวงตาเมื่อเสียชีวิตแล้ว หลังจากศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทยได้ก่อตั้งขึ้นแล้ว ก็ยังไม่มีผู้บริจาคถึงแก่กรรม จนกระทั่งเมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๑๒ ผมจึงได้รับแจ้งจากพยาบาลตึกสวัสดิ์–ล้อม โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ว่า คนไข้ที่แสดงความจำนงขอบริจาคดวงตาเมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๒ ได้ถึงแก่กรรมลงแล้ว ผมก็รีบเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการผ่าตัดเก็บดวงตาได้แก่ ชุดผ่าตัด กล่องใส่น้ำแข็ง ขวดเก็บดวงตา ๒ ใบ นำไปยังห้องที่ผู้ป่วยพักรักษาตัวอยู่ เมื่อไปถึงก็ได้สอบถามรายละเอียดการเจ็บป่วย การรักษาพยาบาลที่ผู้ป่วยได้รับอยู่ก่อนเสียชีวิต รวมทั้งการสนทนาและอธิบายให้ญาติผู้บริจาคดวงตาทราบถึงวิธีการเก็บดวงตาและประโยชน์ที่จะได้จากดวงตาผู้บริจาค หลังจากนั้นผมได้ตรวจสภาพของดวงตาผู้บริจาคอย่างละเอียดเท่าที่สามารถทำได้ เมื่อพบว่าทุกอย่างเรียบร้อยสามารถที่จะนำดวงตาผู้บริจาคไปใช้ได้เป็นอย่างดี จึงทำการผ่าตัดเอาดวงตาทั้ง ๒ ลูกของผู้บริจาคออกมาโดยทำเช่นเดียวกับในห้องผ่าตัด คือต้องใช้วิธี sterile อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อป้องกันการติดเชื้อเมื่อนำไปเปลี่ยนให้แก่ผู้รับ หลังจากนั้นจึงนำขวดใส่ดวงตาทั้ง ๒ ลูก ใส่ลงในกล่องโฟมรูป ๔ เหลี่ยมซึ่งทางศูนย์ดวงตาได้รับมาจากศูนย์ดวงตานานาชาติที่กรุงวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อได้ดวงตาเรียบร้อยแล้ว สิ่งที่ผมคิดว่าสำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งก็คือ อนุโมทนา และขอบคุณญาติของผู้บริจาคที่ได้กรุณาแจ้งให้ศูนย์ดวงตาทราบ และยินยอมให้ผมทำการผ่าตัดเก็บดวงตา หลังจากนั้นผมได้รีบโทรศัพท์เรียนให้ ศาสตราจารย์น.พ. กอบชัย พรหมินทะโรจน์ ทราบ และได้รีบตามผู้ป่วย ๒ คน ที่ท่านอาจารย์ได้ตรวจไว้เรียบร้อยแล้ว และมีความเห็นว่าสมควรจะได้รับการรักษาโดยการทำผ่าตัดเปลี่ยนตาดำ ได้ติดตามผู้ป่วยชาย ๑ คน และหญิง ๑ คน ในบ่ายวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๑๒

นั้น เราก็ได้ทำผ่าตัดเปลี่ยนตาดำให้แก่ผู้ป่วยทั้ง ๒ รายนี้ โดยท่านอาจารย์กอบชัยเป็นหัวหน้าคณะจักษุแพทย์ หลังจากได้ปฏิบัติงานเรียบร้อยแล้ว ท่านอาจารย์จึงโทรศัพท์ไปกราบทูลองค์ประธานศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทย ในขณะนั้นคือ พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุขุมาภินันท์ ซึ่งพระองค์ท่านได้เป็นผู้ที่สนพระทัยเป็นอย่างยิ่งต่อการผ่าตัดเปลี่ยนตาดำ ได้เสด็จมาเยี่ยมผู้ป่วยในทันทีในวันนั้น และด้วยเหตุนี้คณะกรรมการศูนย์ดวงตาจึงได้กำหนดเอาวันที่ ๑๗ สิงหาคมของทุกปีเป็นวันศูนย์ดวงตา

จากวันนั้นเป็นต้นมา ผมก็ได้ไปทำผ่าตัดเก็บดวงตาของผู้บริจาคเรื่อย ๆ มาโดยเฉลี่ยประมาณเดือนละ ๒–๓ ราย เรามีทีมงานที่ทำงานกันอย่างได้ผล เริ่มจากพนักงานรับโทรศัพท์ของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ เมื่อได้รับแจ้งจากญาติผู้บริจาคแล้ว เขาก็จะรีบโทรศัพท์แจ้งให้ผมทราบ ผมก็รีบเดินทางไปผ่าตัดเก็บดวงตา เมื่อได้ดวงตามาก็รีบเรียนให้ท่านอาจารย์กอบชัยทราบ และผมก็จะนำบัญชีรายชื่อผู้ป่วยที่ท่านอาจารย์ได้ตรวจไว้มาจัดการติดตามผู้ป่วยโดยมีเจ้าหน้าที่ของศูนย์ดวงตาเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ เราพยายามตามผู้ป่วยตามลำดับที่มาตรวจ ไม่มีการแซงคิว รายที่มีโทรศัพท์ก็ตามง่ายหน่อย รายที่ไม่มีโทรศัพท์ผมก็เอารถของโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ออกไปตามถึงบ้าน เมื่อตามผู้ป่วยมาได้เรียบร้อยแล้ว เรา (ก็คงหมายถึงท่านอาจารย์กอบชัยทำ ผมช่วย) ก็รีบทำผ่าตัดให้ผู้ป่วยทันทีไม่ว่าจะเป็นกลางคืนกลางวัน ในหรือนอกเวลาราชการ หลังจากทำผ่าตัดเรียบร้อยแล้วก็โทรศัพท์กราบทูลให้องค์ประธานศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทยทราบทุกรายและทุกเวลาเช่นกัน ซึ่งพระองค์ท่านได้ให้การสนับสนุนในเรื่องนี้อย่างดียิ่ง ในตอนนั้นเราทำงานกันด้วยความตั้งใจจริงและสุขใจมากเมื่อได้ทำผ่าตัดให้ผู้ป่วยเรียบร้อยและได้ผลดี หลังจากนั้นชื่อเสียงของศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทยก็เริ่มเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายขึ้นทั้งในและต่างประเทศ มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านอาจารย์กอบชัยกับผมได้เคยหิ้วดวงตา ๒ ลูกใส่ภาชนะอย่างดีไปให้นายสถานีของสายการบินเกาหลีให้รับเป็นธุระนำดวงตาคนไทยที่บริจาคให้เพื่อนำไปให้จักษุแพทย์ชาวอเมริกันทำผ่าตัดให้เด็กเกาหลีที่ตาพิการ ๒ ข้าง ตามที่สภากาชาดประเทศเกาหลีขอมายังสภากาชาดไทย ต้องอธิบายและขอร้องเขาอยู่นานจึงยอมนำไปให้ ด้วยความปรารถนาที่จะให้ผู้ป่วยตาพิการได้กลับมองเห็นอีก เราจึงต้องพยายามทุกทางและได้ทราบจากหนังสือพิมพ์ที่ออกในอเมริกาว่าเด็ก

ที่ใช้ดวงตาคนไทยนั้นการผ่าตัดได้ผลดีมาก เราก็พอใจแล้ว

ในด้านการเก็บดวงตา ผมเองเป็นผู้เก็บจากวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๑๒ มาจนถึง พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นเวลา ๔ ปีเต็ม ได้พบได้เห็นหลายสิ่งหลายอย่างที่ผมคิดว่าควรจะนำมาเล่าไว้ในครั้งนี้ ผมได้เคยทำผ่าตัดควักดวงตาผู้บริจาคที่มีฐานะ อาชีพและความเป็นอยู่แตกต่างกันมาก เช่นบางท่านเป็น ฯพณฯ รัฐมนตรี บางท่านเป็นผู้มีชื่อเสียงในวงสังคม จนถึงนักโทษประหารหรือชายไร้ญาติที่ถึงแก่กรรมบนศาลาวัด ผมเองได้ปฏิบัติต่อท่านผู้บริจาคเหล่านี้เหมือนกันหมด เพราะผมเชื่อว่าท่านผู้บริจาคเหล่านี้อาจจะแตกต่างกันในฐานะและความเป็นอยู่เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ แต่ท่านมิได้แตกต่างกันเลยในด้านกุศลจิตที่ปรารถนาจะอุทิศดวงตาของท่านให้แก่ผู้ป่วยที่ตามองไม่เห็น

ในที่สุด วันที่ผมไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นจนได้ เมื่อผมได้ทราบข่าวจากอาจารย์จวงจันทร์ว่า คุณป้าทับทิม มารดาของท่านอาจารย์กอบชัยได้ถึงแก่กรรมลงอย่างกระทันหัน และคุณป้าได้บริจาคดวงตาให้แก่ศูนย์ดวงตาสภากาชาดไทย ผมทราบดีว่าการที่ท่านอาจารย์กอบชัยไม่ตามให้ผมไปทำการผ่าตัดเก็บดวงตาของคุณป้า ก็คงจะเป็นเพราะท่านอาจารย์คิดว่าคงจะทำให้ผมลำบากและสะเทือนใจ ผมเชื่อว่าด้วยผลบุญที่คุณป้าได้อุทิศดวงตาให้แก่ศูนย์ดวงตา ประกอบกับกรรมดีที่ท่านอาจารย์กอบชัยได้เคยปฏิบัติต่อดวงตาของผู้ป่วยโรคตาดำ รวมทั้งอำนาจแห่งความปรารถนาดีของท่านทั้งหลาย จะช่วยให้คุณป้าทับทิม พรหมินทะโรจน์ ได้พบความสุขและสงบเป็นนิรันดร์ในสัมปรายภพ

□□□

การออกกำลังเพื่อสุขภาพ
โดย ศ.นพ. อวย เกตุสิงห์

๑. ความจำเป็นของการออกกำลัง

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความปั่นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น "โรคหัวใจล้ม" (หัวใจวาย) เพราะเสื่อมสภาพ (โรคนายห้าง) ซึ่งเกิดแก่คนที่นั่งประจำทำงานอยู่กับที่ทั้งวัน ๆ และไม่ค่อยมีโอกาสออกกำลังกาย นอกจากนี้ก็มีโรคธาตุเสีย โรคท้องผูกเรื้อรัง ตลอดจนโรคเส้นประสาท กล่าวโดยทั่วไป คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ออกกำลังเสียบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพิ่มความสมบูรณ์ของร่างกาย และช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังนี้ต้องจัดให้เหมาะกับภาวะของร่างกาย เช่น เกี่ยวกับวัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ถ้าจัดไม่เหมาะก็อาจจะไม่ได้ผลที่ต้องการหรืออาจจะได้ผลร้าย ดังนั้น จึงต้องทำการตรวจสอบร่างกายเสียก่อน ประกอบกับต้องทดสอบผลของการฝึกซ้อมเป็นระยะ ๆ ไป เพื่อจะได้สามารถปรับปรุงระบบการออกกำลังให้เหมาะกับสภาพของร่างกายอยู่เสมอ

๒. คุณและโทษของการออกกำลัง

การออกกำลังที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังมักมีร่างกายเล็กแคระและขี้โรค ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีก สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังจะช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดในวัยชราหลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อย หรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกวิงเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัย การออกกำลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้ง ช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้ และช่วยให้สุขภาพ

ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูงในอีกทางหนึ่ง การออกกำลังก็อาจให้โทษได้ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อออกกำลังโดยไม่เหมาะ เช่น ทำหนักเกินไปหรือยากเกินไป ในวัยสูงอายุโอกาสที่จะเกิดผลร้ายนี้มีมากขึ้น จึงต้องเอาใจใส่ระวังเป็นพิเศษ ก่อนที่ผู้สูงอายุจะออกกำลังเป็นประจำ หรือเล่นกีฬาอะไรที่ค่อนข้างหนัก ควรจะให้แพทย์ตรวจร่างกายเสมอ กับให้ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ไป เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเป็นไปตามวัยด้วย

๓. เหตุควรระวังและเหตุห้ามการออกกำลัง

สำหรับคนทั่วไปควรงดการออกกำลังชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

๑. ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

๒. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ

๓. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ ๆ

๔. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

สาเหตุที่ต้องห้ามการออกกำลังที่สำคัญสำหรับคนทั่วไปคือ โรคหัวใจ คนที่กำลังเป็นโรคหัวใจจะออกกำลังไม่ได้นอกจากแพทย์จะสั่ง และต้องทำตามแพทย์โดยเคร่งครัด ผู้ที่พ้นระยะอันตรายมาแล้วก็เช่นเดียวกัน ต้องให้แพทย์อนุญาตก่อนจึงจะทำการออกกำลังได้ ส่วนผู้ที่เพียงแต่สงสัยว่าตัวเป็นโรคหัวใจก็ต้องให้แพทย์ตรวจสอบให้แน่นอนเสียก่อนเช่นเดียวกัน

โรคความดันโลหิตสูงเป็นเหตุสำคัญอีกข้อหนึ่งซึ่งอาจจะขัดขวางการออกกำลัง ถึงแม้ว่าจะไม่ใช่เป็นข้อห้ามเสมอไป ผู้ที่เป็นโรคนี้ต้องขอความเห็นจากแพทย์ผู้รักษาก่อนเสมอ

โรคเบาหวาน โดยตัวเองไม่เป็นเหตุขัดขวางการออกกำลัง แท้จริงในบางระยะการออกกำลังเป็นวิธีช่วยการรักษาทางยาอีกด้านหนึ่งด้วย แต่ในบางระยะการออกกำลังอาจจะไม่เหมาะ ดังนั้น จึงต้องปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มต้นออกกำลัง และไปให้แพทย์ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ

สำหรับผู้สูงอายุมีอันตรายที่ต้องนึกถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ ความผิดปกติของหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแข็ง *ดังนั้น ผู้ที่อายุเกิน ๕๐ ปีไปแล้ว ก่อนจะออกกำลังเป็นประจำจึงต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียก่อน*

๔. หลักของการออกกำลังเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปตามหลักต่อไปนี้

๑. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น

๒. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง

๓. การออกกำลังควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

๕. การตรวจสอบตัวเอง

ในการออกกำลังเพื่อสุขภาพ ควรทำการตรวจสอบตัวเองอยู่เป็นระยะ ๆ เพื่อจะได้ทราบว่าการออกกำลังนั้นได้ผลเพียงใด นอกจากนี้ก็ควรไปหาแพทย์เพื่อทำการทดสอบเป็นครั้งคราว เพื่อรับคำแนะนำว่าสมควรจะเปลี่ยนแปลงระบบการออกกำลังที่ใช้อยู่หรือไม่

การทดสอบที่ควรทำเองได้มีดังต่อไปนี้

๑. **การชั่งน้ำหนักตัว** ถ้าหากมีเครื่องชั่งประจำบ้าน ก็จะมีประโยชน์มากสำหรับทุก ๆ คน เพราะน้ำหนักตัวช่วยแสดงความสมบูรณ์ของร่างกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต น้ำหนักตัวต้องเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และโดยสม่ำเสมอ ถ้าเมื่อใดน้ำหนักตัวหยุดเพิ่มหรือกลับลดลง ก็แสดงว่าร่างกายไม่เป็นปกติ อาจจะมีโรคบางอย่างเข้ารบกวนหรือมีเหตุอื่น สำหรับผู้ใหญ่ น้ำหนักตัวไม่ควรจะเปลี่ยนแปลงมาก ถ้าน้ำหนักตัวลดก็อาจจะมีโรคแอบแฝงอยู่ ถ้าน้ำหนักตัวขึ้นก็แปลว่ากำลังจะอ้วนขึ้น ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติตัวไม่ถูก เช่น กินอาหารมากเกินไป หรือออกกำลังหรือทำงานน้อยเกินไป ทั้งนี้หมายความถึงคนที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ ถ้าผู้ที่มีน้ำหนักตัวต่ำไป การเพิ่มของน้ำหนักก็แสดงว่าปฏิบัติถูกต้องดีขึ้น ตรงกันข้าม ในผู้ที่น้ำหนักเกินคืออ้วนเกินไป หากน้ำหนักลดลงก็แสดงว่าทำตัวดีขึ้น เครื่องชั่งน้ำหนักตัวชนิดสปริงที่มีขายอยู่ทั่วไปเป็นเครื่องที่พออาศัยใช้ได้ แต่ผลไม่ค่อย

จะแน่นอนนัก เมื่อใช้ไปนาน ๆ สปริงอ่อนลง น้ำหนักที่แสดงก็จะมากเกินความจริง เครื่องชั่งที่ให้ผลแน่นอนกว่า คือชนิดที่เป็นแท่นยืนและมีคานกระดกสำหรับเลื่อนตุ้มน้ำหนัก ชนิดนี้มีราคาพันกว่าบาท อาจจะไม่เหมาะสำหรับใช้ส่วนตัว ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาได้ซื้อเครื่องชั่งแบบที่ใช้ชั่งสิ่งของ เช่น ชั่งกระสอบข้าวสาร แต่ว่าขนาดเล็ก ชั่งได้เพียง ๑๒๐ กิโลกรัม ราคาประมาณหกร้อยบาท มาลองใช้แทนเครื่องมาตรฐาน และรู้สึกว่าได้ผลดี สำหรับผู้ที่ไม่อาจจะซื้อเครื่องชั่งไว้ประจำบ้านได้ ก็อาจจะไปขอชั่งตามสถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล หากทำได้สะดวกควรชั่งทุกสัปดาห์ ถ้าไม่สะดวกอาจจะชั่งทุกสองสัปดาห์หรือทุกเดือนก็ได้

๒. **การนับชีพจร** การนับชีพจรเป็นวิธีทดสอบที่ทำง่ายและมีประโยชน์หลายอย่าง ดังนั้น ทุกคนจึงควรหัดจับชีพจรของตัวเอง อาจจะวานแพทย์หรือนางพยาบาลที่รู้จักกันช่วยสอนให้ก่อน หรือจะหัดโดยตนเองก็พอทำได้ สิ่งที่ต้องการคือ นาฬิกาที่มีเข็มวินาที ตำแหน่งที่อาจจับชีพจรได้ง่ายที่สุดคือ ที่ข้างใดข้างหนึ่งของลูกกระเดือกขั้นต้นคลำหาลูกกระเดือกให้พบก่อน (ถ้ามองไม่เห็น เช่น ในผู้หญิง) แล้วเอาปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางกดลงไปข้าง ๆ จะรู้สึกว่ามีหลอดเลือดเต้นกระเทือนปลายนิ้วลองนับตามการเต้นของหลอดเลือดนั้นไปจนกระทั่งตามได้ถูกต้องจึงดูนาฬิกาที่มีเข็มวินาที และเริ่มต้นนับ ๑ เมื่อปลายเข็มวินาทีถึงขีดหนึ่งที่สังเกตได้ง่าย นับเรื่อยไปจนครบ ๑๐ วินาที เอา ๖ คูณ ก็จะได้จำนวนครั้งใน ๑ นาที (วิธีนี้บางคนอาจจะบอกว่าไม่แม่นยำ เพราะมีโอกาสผิดหลายทาง แต่เป็นที่สะดวกและให้ความแม่นยำพอกับความประสงค์ในที่นี้) ควรหัดจับชีพจรในขณะนอน ขณะนั่ง และขณะยืนจนกระทั่งได้ผลสม่ำเสมอ (สังเกตว่าในอิริยาบถทั้งสามนี้ชีพจรอาจจะเร็วไม่เท่ากัน) เมื่อทำได้ดีแล้วจึงหัดจับชีพจรภายหลังที่ออกกำลังพอสมควร เช่น วิ่งไปมา หรือขึ้นบันไดเร็ว ๆ ซึ่งจะทำให้ชีพจรเร็วขึ้นและการจับก็ยากขึ้นด้วย ถ้าหัดบ่อย ๆ ก็จะสามารถจับชีพจรได้จนกระทั่งถึงนาทีละสองร้อยครั้ง ควรมีสมุดประจำตัวและจดอัตราชีพจรที่จับได้ไว้เป็นประจำ เวลาที่ควรจับชีพจรเป็นประจำ คือเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ก่อนจะลุกขึ้นควรจะจับแล้วจดไว้ทุกวันหรือทุกสองสามวันโดยสม่ำเสมอ การเปลี่ยนแปลงในอัตรานี้จะช่วยบอกการก้าวหน้าหรือถอยหลังในสภาพของร่างกายเกี่ยวกับการออกกำลังได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ถ้าร่างกายแข็งแรงขึ้นอัตราชีพจรจะลดลง ถ้าร่างกายอ่อนแอลง อัตราชีพจรจะเพิ่มขึ้น

เวลาอื่นที่ควรนับชีพจรและจดไว้ถ้าหากเห็นสมควร คือเวลาที่จะเริ่มออกกำลัง และในทันทีที่หยุดออกกำลัง จะนับในขณะนั่งหรือยืนก็ได้ แต่เพื่อจะเปรียบเทียบกัน ต้องนับในท่าเดียวกันเสมอ เพราะนับในท่าต่างกันอาจได้ผลไม่ตรงกัน ถ้าหากจะนับชีพจรในนาทีที่ครบอีกหลังจากเลิกออกกำลังกายจดไว้ด้วย ก็จะได้ตัวเลขที่แสดงถึงการฟื้นตัวจากการออกกำลังว่าดีขึ้นหรือเลวลงอีกทางหนึ่ง

วิธีจับชีพจรอีกวิธีหนึ่งที่ใช้แพร่หลาย (แต่อาจไม่สะดวกในระหว่างออกกำลังบางอย่าง) คือจับที่ข้อมือ สำหรับนับของตนเอง (ถ้าผูกนาฬิกาที่ข้อมือซ้าย) ให้งอแขนซ้ายที่ข้อศอกในท่าดูนาฬิกา หงายมือขวา เอานิ้วชี้และนิ้วกลาง (หรือนิ้วกลางและนิ้วนาง) แตะที่ใต้แขนด้านล่าง ใกล้ขอบข้างเดียวกับนิ้วหัวแม่มือ เหนือจากปุ่มกระดูกข้อมือเล็กน้อย ดันปลายนิ้วให้กดกับกระดูกจากข้างล่าง (อาจใช้นิ้วหัวแม่มือกดข้างบน เพื่อจับข้อมือซ้ายให้อยู่กับที่ก็ได้) ขยับนิ้วทั้งสองเล็กน้อยจนกระทั่งรู้สึกการเต้นของหลอดเลือด และนับเทียบกับเวลาเช่นในวิธีแรก (ควรผูกนาฬิกาให้สูงขึ้นไปกว่าปกติ)

๖. ประเภทของการออกกำลัง

การออกกำลังเพื่อสุขภาพอาจจะใช้ได้หลายประเภท เช่น การออกกำลังด้วยท่ามือเปล่า การออกกำลังโดยมีอุปกรณ์ และการออกกำลังโดยการเล่นกีฬา ที่จะเสนอในบริการนี้ ส่วนใหญ่เป็นการออกกำลังด้วยท่ามือเปล่า และมีการใช้อุปกรณ์บ้าง แต่เป็นส่วนน้อย ทั้งนี้เพราะการออกกำลังที่แนะนำนี้มีจุดประสงค์เพียงเพื่อส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น มิใช่เพื่อเพาะกายหรือสร้างพลังร่างกาย ถ้าท่านผู้ใดสนใจการออกกำลังที่ใช้อุปกรณ์เจ้าหน้าที่ก็ยินดีจะให้คำแนะนำ

๗. อาการที่แสดงว่าควรหยุดการออกกำลัง

ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว เช่น ภายหลังท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังที่เคยทำอยู่อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ในกรณีเช่นนั้นจะรู้สึกมีอาการต่อไปนี้อย่างเดียวหรือหลายอย่างคือ (๑) ความรู้สึกเหนื่อยผิดธรรมดา (๒) อาการใจเต้น (๓) อาการหายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง (๔) อาการเวียนศีรษะ (๕) อาการคลื่นไส้ (๖) อาการหน้ามืด (๗) ชีพจรเร็วกว่า ๑๔๐ ต่อนาที (สำหรับผู้สูงอายุ) หรือ ๑๖๐ ต่อนาที (สำหรับคนหนุ่มสาว) เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องหยุดการออกกำลังทันที และลงนั่งพักหรือนอนราบจนหาย

เหนื่อย ไม่ควรออกกำลังต่อไปอีก จนกว่าจะได้ไปหาแพทย์ให้ทำการตรวจสอบร่างกายเสียก่อน

คำแนะนำที่เสนอไว้นี้เป็นเพียงข้อสำคัญ ๆ หากมีความสงสัยในข้อใดหรือมีปัญหาเพิ่มเติม เชิญติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาในเวลาเปิดทำงาน บริการทั้งหลายไม่มีค่าธรรมเนียมใด ๆ

□□□

ระลึกในพระคุณ

ในการบำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม ทำบุญเจ็ดวัน ห้าสิบวัน ร้อยวัน ตลอดมาจนถึง งานพระราชทานเพลิงศพนี้ ญาติ มิตร และท่านผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือเป็นจำนวนมาก ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่ามาให้เกียรติร่วมในพิธี ได้นำพวงหรีดแจกัน พวงมาลัยมาเคารพศพ ให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ ทำให้การจัดงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เจ้าภาพรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณ และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้ด้วย

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
นางทับทิม พรหมินทะโรจน์

วันเสาร์ที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– บุตร ธิดา และญาติ
วันอาทิตย์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– หลานครอบครัว "มาโนช"
วันจันทร์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– คุณเชื้อ ชนานพ
	– ดร.เฉลิมชัย–ดร.มาลดี วสีนนท์
	– พ.ต.อ.อัสนี–คุณอัจฉรา มกรานนท์
	– คุณประสิทธิ์–คุณสคราญ การุณยวนิช
	– คุณอำพน–คุณอรศรี ศิลปี
	– พ.อ.สุทิน–คุณพูลศรี อุนนานนท์
	– คุณสมศักดิ์–คุณวาณี ชูวาธิวัฒน์
วันอังคารที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– คุณโสภาพรรณ–คุณปูนจิตต์ พุ่มสถิตย์
	– คุณขนิษฐา–คุณธำรงสันติ์ สมบูรณ์สุข
	– พ.อ.อุกฤษฎิ์–คุณอุบล พยัคฆะนิธิ
วันพุธที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– คุณศิวะอัศว์–คุณโสภิณ อัศวเกียรติ
	– คุณจริตราบ สารสาส
	– คุณโชติกา มงคลลักษณ์
วันพฤหัสที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– ภาควิชาจักษุวิทยา โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
	– ศูนย์ดวงตา สภากาชาดไทย
วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘	– สมาคมนักเรียนเก่าราชินี ในพระบรมราชินูปถัมภ์
	– กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สนง.คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
	– สมาชิก "เก๋งดำ"
	– แพทย์ศิริราช รุ่น ๕๑

หลานครอบครัว "มาโนช"
เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล วันอาทิตย์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันจันทร์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

หลาน ๆ

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล วันอังคารที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันพุธที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เจ้าภาพบำเพ็ญกุศล
วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

งานบำเพ็ญกุศล

วันที่ ๖ - ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

ณ วัดมกุฎกษัตริยาราม

ศาลาพิมพวดี



พระพุทธพจนวราภรณ์
แสดงพระธรรมเทศนา
ในวันบำเพ็ญกุศลสตมวาร
วันศุกร์ที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

พิธีบรรจุศพ

วันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๘

เวลา ๒๑.๓๐ น.

ณ วัดมกุฎกษัตริยาราม



ทำบุญ ๕๐ วัน

ณ วัดมกุฎกษัตริยาราม

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๒๘



ท่านผู้มีเกียรติ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ รวมทั้งญาติมิตรที่กรุณาวางหรีด และบริจาคทรัพย์ร่วมบำเพ็ญกุศล :-

คุณแก้วขวัญ – คุณหญิง ม.ล.เพ็ญศรี วัชโรทัย
คุณเกียรติพงศ์ – คุณชวนชื่น กาญจนภี
คุณเกษม – คุณพรศรี ชุตินทรานนท์
คุณเกรียงจิตร์ ภูวเศรษฐ
คุณโกศล – คุณคนึงสุข ตั้งตระการ
คุณกำจัด – คุณผ่องศรี กีพานิช
คุณกำพล – คุณเกษมสุข พยัคฆนิธิ
ศ.นพ.เกษม – คุณรัศมี ชินประหัษฐ์
คุณเกียรติศักดิ – คุณสุนีนารถ อาขุบุตร
คุณกานดา วรรณดิษฐ์
พ.ญ.กิ่งแก้ว อ้นเกษม
คุณขนิษฐา – คุณธำรงสันติ์ สมบูรณ์สุข
พ.อ.จิระ – พ.อ.หญิงจินดา ศิลปกนก
คุณจริตราบ สารสาส
พ.ญ.จวงจันทร์ ชันซื่อ
คุณจรัสพงศ์ – คุณมยุรพันธ์ อิศรางกูร ณ อยุธยา
พ.อ.เจริญศักดิ์ – คุณอรวรรณ เที่ยงธรรม
คุณจวงจันทร์ บุรกรรมโกวิท
รมช.จิรายุ – คุณหญิงอรนุช อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณจิตรา วงศ์พานิช
คุณเจริญ รัตนศิรินทราวุธ
คุณจินตนา อนันตประกร
คุณจิราภา สูตะบุตร
คุณจอบแก้ว กรสูต
คุณจิตรา สิงหรัญ
คุณหญิงโฉมศรี กำภู
ดร.เฉลิมชัย – ดร.มาลดี วสีนนท์
คุณชลอ – ม.ร.ว.ประกายทอง ศิริสุข
คุณเชื้อ ชนานพ
คุณชำนาญ – คุณนงนาถ เพ็ญชาติ
คุณชวลิต ทั่งสัมพันธ์
พล.ต.ท.ชาญชัย วีระนาวินและครอบครัว
คุณเชิญเชาวน์ – คุณวีระฉัตร เทศะเวศ
คุณเชิด พิชิตถกล
พ.ต.ต.เชาวลิต – คุณกันยา สิงห์เจริญ
ศ.น.พ.โชติบูรณ์ – คุณพเยาว์ บูรณเวช
พระช่วงเกษตรศิลปการและคุณหญิง
คุณชีวิน – คุณอัจนา จุลินทร
คุณโชคชัย – คุณบุญศรี จินดาพร
คุณชัชวริน ทวีโภค
คุณชื่นสุข – คุณการุณ เก่งระดมยิง
คุณชวพันธ์
คุณชาลี โอสถานนท์
คุณโชติกา มงคลลักษณ์
คุณณัฐพงษ์ สุขะวิศิษฐ์
น.พ.ดิลก – พ.ญ.นวลศรี ทิวทอง
คุณดนัย – คุณจารุวรรณ ศรียาภัย
คุณดรรชนี อังศุสิงห์
จอมพลถนอม – ท่านผู้หญิงจงกล กิตติขจร
คุณหญิงถวิลหวัง ทุติยโพธิ์
คุณถนัดชัย – คุณศิรินันท์ วัลลิสุต
คุณทับทิม ปังศรีวงศ์และครอบครัว
คุณทองดุลย์ – คุณประภาพร ธนรัชต์
คุณเค.ที.เท้ง

คุณแฉล้ม เสติกุล
คุณโฉมฉาย ชัยสมบูรณ์
คุณทัศนาพร ศรีทองดี
คุณทองอู่ ลั่นทมทอง
คุณทรงลักษณ์ รัชฎาวงศ์
คุณหญิง ม.ล.นวลผ่อง เสนาณรงค์
คุณนงเยาว์ – คุณสวัสดิ์ โชติพานิช
คุณนิพนธ์ – คุณสกล รณะนันทน์
คุณนวลนาถ ธำรงนาวาสวัสดิ์
คุณบรรเจิด – คุณหญิงสวลี ชลวิจารณ์
คุณบุญ – คุณไวณิกา ธีระโกเมน
คุณบรรหาร บัณฑุกุล
คุณบำรุง – คุณเลขา มาโนช
พระมหาบุญกลาย จิรปุญโญ
คุณบังอรศรี เศรษฐบุตร
พ.ต.ท.บำรุง – คุณกาญจนา สุขพานิช
คุณประสิทธิ์ – คุณสคราญ การุณยวนิชย์
คุณประสิทธิ์ – คุณหญิงพัฒนา อุไรรัตน์
พล.ต.ต.ประทิน – คุณกุณฑลา สันติประภพ
พ.ท.หลวงประจักษ์เวชสิทธิ์
น.พ.ประจักษ์ – คุณสิวลี ประจักษ์เวช
คุณประกอบ – คุณวิไล จ๋วงพานิช
คุณประจวบ เบ้าสุวรรณ
พ.ญ.ปานทิพย์ วิริยะพานิชและคุณวลิสา –คุณชาลี
คุณประสิทธิ์ ลุลิตานนท์
คุณประทุม สิงหะ
ศจ.ประพันธ์ – คุณสมพร พืชผล
คุณปูนจิตต์ – คุณโสภาพรรณ พุ่มสถิตย์
คุณประสงค์ – ม.ร.ว.พโยมศรี สุขุม
คุณวินิจ – คุณหญิงพรรณี วินิจนัยภาค
พ.ญ.วิภาวี พยุงเวช

คุณทิพย์รักษ์ – คุณภควดี สุขุม
พ.อ.(พิเศษ)ประดิษฐ์ ผดุงรัตน์
และครอบครัว
คุณประณิธิ เพ่งศรี
คุณประจิต
คุณปรียา – คุณชายันต์ สิทธิสร
คุณปรีดา – คุณประพัตย์ มงคลทิพย์
ท่านผู้หญิงแผ้ว สนิทวงศ์เสนี
คุณผูกจิตต์ พุ่มสถิตย์และครอบครัว
ม.ร.ว.พันธ์ทิพย์ บริพัตร
ท่านผู้หญิงพัว อนุรักษ์ราชมณเฑียร
พ.ต.ต.พิชิต – คุณศุภลาภ พิทักษ์โลหพิตร
คุณไพโรจน์ หงสกุล
คุณพิเศก – คุณชื่นจิตต์ โชไชย
คุณไพโรจน์ กนิษฐานนท์
คุณเพ็ญศรี วายวานนท์
คุณพูน เมืองสุข
คุณพาณี สุสัณฐิตพงษ์
คุณภคินี อมาตยกุล
คุณมณี ทัพพะรังสี
คุณมาโนช – คุณสุรีย์ โพธิ์กลั่น
คุณหญิงยสวดี อัมพรไพศาล
คุณยุวรัตน์ กมลเวชช
คุณยุพดี – คุณสุธรรม ยุตบุตร
คุณหญิงแร่ม พรหมโมบล บุณยประสพ
ม.ร.ว.รจนากร เหล่าวานิช
คุณเลื่อน เพ็ญชาติ
คุณวิทย์ – คุณเกตุสุนีย์ ตันตยกุล
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม
และคุณหญิง
ดร.เสนาะ – คุณนงนุช อูนากูล

คุณวีระศักดิ์ ผาติจารุกุล
คุณวันเนาว์ บูลสุข
คุณวงเดือน เรืองโชติวิทย์
คุณศิวะอัศว์ – คุณโสภิณ อัศวเกียรติ
คุณศุภโชค – คุณอัปษร เริงวรรณ
คุณศันสนีย์ ปัญญศิริ
คุณศุภสิริ – น.พ.บุญเติม ดิลกวิลาส
คุณศิริชัย – คุณพจนา มาโนชและลูก ๆ
คุณศักดา – คุณอรสุดา บุณยไวโรจน์
คุณศิริพร พสวงศ์
พล.อ.สืบ – คุณหญิงจรัสศรี อักษรานุเคราะห์
พ.อ.สุทิน – คุณพูลศรี อุนนานนท์
คุณสรรเสริญ – คุณอัมพร โลหารชุน
คุณหญิงสมลักษณ์ หุตินทะ
คุณเสมอ – คุณสุขจิต มาพึ่งพงศ์
คุณสมศักดิ์ – คุณวาณี ชูวาธิวัฒน์
พ.อ.สมอัช บุญยานนท์
คุณสุรินทร์ – คุณนวลศรี ศุภสวัสดิ์พันธ์
คุณสนิธ – คุณลัดดา พุกประยูร
คุณสุกรี – คุณสุภา โพธิรัตนังกูร
คุณสุภาวรรณ – คุณธำรง ตยางคานนท์
ศ.สมชัย – คุณเฉลียว ทรัพยวนิช
คุณสอาด – คุณวราภรณ์ บุญเกิด
คุณสมศักดิ์ – คุณสุวลักษณ์ จันทนะศิริ
คุณแอนนี่ ศกุณะสิงห์
คุณอุไร ขวัญพูลศรี
คุณอรุณ สรัสยะนันท์
คุณอิทธิ สวรรคทัต
คุณอนวัช – คุณพัดชา โอภาสทิพากร
คุณอมรรัตน์ ชมภูธนะ
ม.ร.ว.อติเทวัญ เทวกุล
น.พ.สมศักดิ์ – คุณสุจิตรา วรคามิน
คุณสุพรรณรัศมิ์ ศิริหงษ์
คุณสำรวย โชติชนาภิบาล
คุณสมเกียรติ สุกิจจวนิช
ศ.น.พ.สุนิตย์ เจิมสิริวัฒน์
คุณสมพงษ์ – คุณปิยนาถ ฉิมพลีศิริ
คุณเสาวภาคย์ – ม.ล.วรยศ ลดาวัลย์
คุณสุนทรี เหมือนเพชร
คุณสมใจ – คุณบุหงา มาโนช
คุณเสน่ห์ ไทยเพชร
พ.ต.อ.อัสนี – คุณอัจฉรา มกรานนท์
คุณอรศรี – คุณอำพน ศิลปี
คุณหญิงอาบ สุคันธนาค
คุณเอกตริตรา ค้อคงคา
คุณอัมพร – คุณจันทนา อรุณรังษี
คุณอุดม – คุณโรจนี จะโนภาษ
พล.ต.อภิธัม – คุณสมพร สมานทรัพย์
ศ.น.พ.อรรถสิทธิ์ – คุณหมอสดใส เวชชาชีวะ
น.พ.เอกชัย – คุณสุดารัตน์ ภาคสุวรรณ
คุณเอกพจน์ – คุณบุญรอด วานิช
คุณอักษร – คุณศจี สินธุประมา
คุณโอฬาร ไกรฤกษ์
น.พ.อุทัย – คุณหญิงจำนงศรี รัตนิน
น.พ.อำนวย – คุณกัณหา วิภากุล
คุณอุทิศ ธรมธัชและลูก ๆ
กองกรรมวิธีแบบแสดงรายการภาษี
กรมสรรพากร
ฝ่ายงานคณะกรรมการบริหาร สภาพัฒนา ฯ
สภากาชาดไทย
สมาคมจักษุแพทย์แห่งประเทศไทย
เปอโยต์หลานหลวง

ครอบครัว "มาโนช"
ศรีภูมิ
ครอบครัว "ฐิตะภาส"
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานนทบุรี
ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบางลำภู
ธนาคารศรีอยุธยา สาขาบางลำภู
ศิษย์เก่าพยาบาล สภากาชาดไทย
ฝ่ายรัฐวิสาหกิจ สภาพัฒนา ฯ
ภาควิชาจักษุวิทยา รพ.จุฬา ฯ
ครอบครัว "โสภณ"
ภาควิชาศัลยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬา ฯ
ห.ส.น.นำศิลป์ไทย
สมาชิกเก๋งดำ สภาพัฒนา ฯ
ครอบครัว "กมลงาม"
สนง.คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ
สมาคมนักเรียนเก่าราชินี ในพระบรมราชินูปถัมภ์
อริชัย
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
หลานตระกูล "ลั่นทมทอง"
ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย

โรงพยาบาลพร้อมมิตร
โรงพยาบาลกรุงเทพ
บ.บีโอไอ(ประเทศไทย)จ.ก.
พีระการแว่น
บ.ประจวบดี จ.ก.
บ.จำรัสและเพื่อน จ.ก.
ห้างแว่นตาวอชิงตัน
ภาควิชาอายุรศาสตร์ ร.พ.จุฬา ฯ
บ.จตุนิก จ.ก.
คณบดีคณะแพทย์ศาสตร์ จุฬา ฯ
ผอ.ร.พ.จุฬาลงกรณ์
สำนักงานสรรพากรกรุงเทพมหานคร
สรรพากรเขตพื้นที่ ๖
โครงการแพทย์ชนบท จุฬา ฯ
ภาควิชาสูตินรี ร.พ.จุฬา
สมาคมศิษย์เก่าแพทย์ศิริราช
นิตยสาร "ดิฉัน"
กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สศช.
ภาควิชาจักษุวิทยา ร.พ.ศิริราช
ห้องเสื้อบรอดเวย์
การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
ภาควิชา หู คอ จมูก ร.พ.จุฬา ฯ

ห้างแว่นตาบุญเท่ง
ภาควิชาวิสัญญีวิทยา ร.พ.จุฬา ฯ
บ.สีลมเซียงไฮ้เฟอร์นิเจอร์และก่อสร้าง จำกัด
แพทย์ประจำบ้านภาควิชาจักษุวิทยา จุฬา ฯ
องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
การไฟฟ้านครหลวง
สมาคมศิษย์เก่าพยาบาลศิริราช
กิตติเวชฟาร์มาซี

คณะกรรมการจัดหาและบริการดวงตา สภากาชาดไทย
ฝ่ายคมนาคมขนส่ง กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สภาพัฒนา ฯ
ฝ่ายพลังงาน กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สภาพัฒนา ฯ
ฝ่ายสาธารณูปการ กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สภาพัฒนา ฯ
ฝ่ายเลขานุการ กองโครงการพื้นฐานเศรษฐกิจ สภาพัฒนา ฯ
แพทย์ศิริราชรุ่น ๕๑
คณะจิตเวชศาสตร์ คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬา ฯ

นอกจากนี้ ยังมีแจกัน พวงมาลัยดอกไม้สด อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งการจด ชื่อ ยศ อาจจะขาดตกบกพร่อง ก็ขอประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย.

ขอขอบคุณ

- **คุณประยูร จรรยาวงษ์**
- **คุณวิภา สุขกิจ นายกสมาคมนักข่าวแห่งประเทศไทย**
- **คุณอำนาจ สอนอิ่มสาสตร์**
- **คุณวิเชียร นีลิกานนท์ แห่งกรมประชาสัมพันธ์**
- **คุณผาณิต พูนศิริวงศ์ แห่งน.ส.พ.แนวหน้า**
- **ดร.กันทิมา ธนโสภณ แห่งน.ส.พ.แนวหน้า**

ที่ช่วยแพร่ข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์ และวิทยุ ทำให้ญาติ มิตร ได้ทราบข่าว และมาร่วมบำเพ็ญกุศลได้ทันการณ์

ขอขอบคุณ : -
ศ.นพ.อวย เกตุสิงห์
พ.ต.อ. นพ.อารีย์ เจริญพงศ์
พ.ญ.จวงจันทร์ ชันซื่อ
นพ.ประจักษ์ ประจักษ์เวช
นพ.มรว.พรสวัสดิ์ นันทวัน
นายแพทย์เอกชัย ภาคสุวรรณ
พญ.สุดารัตน์ ใหญ่สว่าง
และแพทย์แห่งภาควิชาจักษุวิทยา คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ที่กรุณาให้บทความที่มีประโยชน์เพื่อพิมพ์เป็นบรรณาการในหนังสือนี้

ขอกราบขอบพระคุณ
ทุกท่านที่กรุณาสละเวลาอันมีค่า
มาเป็นเกียรติในงานพระราชทานเพลิงศพนี้
หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง
ขอได้โปรดประทานอภัย

